Bagaimana Mengembangkan

Kebahagiaan

dalam Kehidupan Sehari-hari

Ven. K. Sri Dhammananda
Master Hsing Yun
His Holiness The Dalai Lama
Ven. Thich Nhat Hanh
Ajahn Sumedho

Liputan Khusus dan Wawancara dengan Para Selebritis Buddhis

Daniel Goldman
Richard Gere
Steven Seagal
Jet Li
Harrison Ford
Leonardo DiCaprio
Keanu Reeves
Jennifer Lopez
Uma Thurman
Orlando Bloom

How to Develop Happiness in Daily Living

Bagaimana Mengembangkan Kebahagiaan dalam Kehidupan Sehari-hari

How to Develop Happiness in Daily Living

November 2005

Penerjemah:
Wahid Winoto

Setting/Layout:
Indra

Penyesuaian layout eBook
Dhamma Citta, Agustus 2006

Daftar Isi

INTRODUKSI

Jika ilmu pengetahuan menginvestigasi agama, hasilnya sering kali negatif bagi agama. Namun, ketika ilmu pengetahuan modern melakukan serangkaian riset terhadap teknik latihan pikiran Buddhis pada tahun 2004, hasilnya berbalik menjadi sangat positif bagi Buddhisme. Riset ilmiah telah membuktikan bahwa kaum Buddhis yang mempraktikkan meditasi secara teratur lebih bahagia daripada yang lain! Ini tampaknya benar-benar ironis. Banyak orang yang salah mengerti yang berpikir bahwa Buddhisme mengajarkan bahwa penderitaan itu endemik (selalu ada) dalam kehidupan, sekarang diberitahu oleh ilmu pengetahuan bahwa kaum Buddhis itu sesungguhnya merupakan orang-orang yang paling bahagia. Bagaimana bisa dikatakan begitu?

Para pakar ilmu pengetahuan telah mengidentifikasi daerah-daerah otak yang berhubungan dengan keadaan pikiran

yang positif. Penyelidikan oleh **Dr. Richard Davidson** dari Universitas Wisconsin menunjukkan bahwa para meditator Buddhis mampu mengaktifkan daerah-daerah tersebut bukan hanya selama meditasi tetapi juga sesudahnya! Penyelidikan lain oleh para pakar di Universitas California mengklaim bahwa latihan meditasi Buddhis membuat para individu mampu menghadapi ketakutan dan kemarahan dengan jauh lebih baik. Ini merupakan dasar pijakan untuk riset ekstensif yang lain tentang Emosi-emosi Destruktif yang dilakukan oleh Psikolog dan pelopor EQ Amerika yang terkenal di dunia, **Dr. Daniel Coleman**, yang juga seorang Buddhis yang sedang berlatih.

Meditasi atau latihan pikiran merupakan satu aspek penting dari praktik Buddhis. Meditasi bukan sekadar tentang menenangkan pikiran tetapi juga tentang membebaskan diri sendiri dari keserakahan, kebencian, dan delusi yang telah berlangsung sekian lama. Masing-masing dari ketiganya merupakan sumber penderitaan dan karenanya bukan kebahagiaan. Meskipun ajaran Buddha mulai dengan penderitaan (*dukkha*), kebenaran mulia pertama, ia berakhir dalam kebebasan dari penderitaan yang dikenal sebagai Nibbana atau Nirvana (kebenaran mulia ketiga). Karena itu ajaran Buddha berkenaan dengan mencapai kebebasan dari penderitaan –kebahagiaan tertinggi. Meskipun Nirvana adalah tujuan tertinggi, bagaimana supaya kaum Buddhis bisa menemukan kebahagiaan di sebuah dunia yang mereka

ketahui penuh dengan perubahan, ketidakpastian, dan ketidakpuasan (kekecewaan)? Walaupun kebahagiaan itu mungkin dialami, tidak ada jalan keluar dari usia tua, penyakit (kesakitan), dan kematian. Apa yang Buddhisme ajarkan ialah bahwa ada cara-cara yang trampil untuk menjalani kehidupan. Cara-cara tersebut termasuk mengikuti peraturan-peraturan moral tertentu dan bekerja menurut teknik-teknik meditasi yang bervariasi yang kondusif untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan.

Lima peraturan (Pancasila Buddhis) merupakan bimbingan moral yang membimbing menuju keadaan-keadaan yang membahagiakan. Tidak membunuh atau menyakiti makhluk-makhluk hidup, tidak berbohong, tidak mencuri, tidak menuruti keinginan dalam aktivitas seksual yang tidak pada tempatnya, tidak menenggak alkohol atau mengkonsumsi obat-obat yang berbahaya, berarti bahwa keadaan-keadaan yang tidak membahagiakan bisa dicegah untuk tidak terjadi. Menyakiti suatu makhluk hidup, misalnya, mendatangkan akibat-akibat yang buruk. Ia dapat menimbulkan rasa penyesalan yang dalam atas apa yang telah dilakukan. Menurut doktrin Buddhis tentang sebab-akibat moral atau karma, perbuatan tersebut akan mendatangkan penderitaan bagi pelakunya.

Sebuah elemen Buddhisme yang kuat ialah mengembangkan keadaan pikiran yang positif atau

bermanfaat. Keadaan pikiran tersebut mencakup menahan kecenderungan untuk marah dan menyuburkan cinta kasih (*metta*) dan belas kasih (*karuna*). Banyak kaum Buddhis secara aktif berlatih teknik-teknik meditasi sehingga mengembangkan kemauan baik kepada semua makhluk. Dalam aliran-aliran Buddhisme tertentu, ada latihan untuk memandang setiap individu seolah-olah mereka adalah ibu anda. Kebaikan hati dan kemauan baik yang akan anda arahkan kepada ibu anda, juga diarahkan secara universal kepada makhluk-makhluk lain. Selanjutnya ada belas kasih dengan berempati secara dalam pada penderitaan makhluk-makhluk lain. Jika mereka menderita, itu juga merupakan penderitaan anda -tidak ada pemisahan!

Jadi, bagaimana kita menemukan kebahagiaan di dunia ini? Sebuah pesan Buddhisme merupakan kebenaran yang dalam bahwa seseorang menemukan kebahagiaan dengan mengupayakan kebahagiaan makhluk-makhluk lain. Tidak ada cara lain. Ini adalah pesan Buddha, dan anda akan menemukan pesan ini diulang oleh kelima guru besar Buddhis modern yang kami tampilkan dalam buku ini. Ini adalah arti menjalani kehidupan yang diliputi belas kasih (Yang Mulia Dalai Lama) setiap hari selaku kaum Buddhis. Esensi Buddhisme adalah bahwa kita dapat menemukan kebahagiaan dalam kehidupan kita sehari-hari –sebagai suami dan istri (K. Sri Dhammananda), dalam hubungan kita dengan sesama (Hsing Yun), dan dalam memahami perbedaan antara cinta sejati dan keterikatan (Ajahn Sumedho). Namun, ajaran Buddhis yang

paling penting bagi kita untuk menemukan kebahagiaan dalam kehidupan kita sehari-hari adalah mampu menjalani kehidupan pada momen sekarang karena masa lampau telah berlalu dan masa depan belum tiba (Thich Nhat Hanh).

Buku ini menyuguhkan nasihat praktis tentang bagaimana kita dapat menemukan kedamaian dan kebahagiaan dalam kehidupan kita sehari-hari dengan mempraktikkan Buddhisme.

Harapan kami, setelah membaca buku ini, anda akan terinspirasi untuk mempraktikkan Buddhisme -seperti para selebritis yang diliput dalam buku ini –dan menemukan kebahagiaan sejati bagi diri anda sendiri dan keluarga anda dalam kehidupan sehari-hari.

Menjalani Kehidupan Pernikahan yang Bahagia

Oleh: Ven. K. Sri Dhammananda

Dalam sebuah pernikahan, suami istri harus lebih mengutamakan untuk berpikir dalam kesatuan pendapat daripada bertindak sendiri-sendiri. Kesatuan pendapat ini merupakan suatu kesatuan minat, dan pengorbanan harus dilakukan untuk kepentingan kedua belah pihak. Dari saling mengerti dan saling memperhatikan inilah keutuhan dan kepuasan dalam pernikahan dapat dipertahankan.

Tidak ada jalan pintas untuk mendapatkan kebahagiaan dalam pernikahan. Tidak mungkin ada dua orang yang dapat hidup bersama dalam suatu hubungan emosional yang intim dalam jangka panjang tanpa mengalami salah pengertian atau gesekan dari waktu ke waktu. Pengertian dan toleransi dituntut untuk mengatasi perasaan cemburu, marah, dan curiga. Berpikir bahwa seseorang tidak perlu mengadopsi sikap

memberi dan menerima adalah berasumsi bahwa cinta dalam pernikahan hanya untuk menuntut tanpa disertai pengorbanan.

Membangun suatu Pernikahan yang Sukses

Sukses dalam pernikahan yang didasarkan pada kecocokan lebih daripada sekadar menemukan pasangan yang serasi. Pasangan tersebut harus berusaha menjadi orang yang tepat dengan bertindak atas dasar saling menghormati, saling mencintai dan saling memperhatikan. Cinta adalah suatu perasaan yang dalam dan suatu pemenuhan yang muncul dari pertumbuhan bersama yang sehat dan untuk pihak lain. Dalam suatu pernikahan yang sukses, seorang pasangan tidak boleh selalu menggunakan cara-caranya sendiri untuk mendapatkan berbagai hal. Hanya ada satu jalan untuk dilalui oleh keduanya; jalan itu mungkin tidak rata, berliku dan terkadang sulit, tetapi selalu merupakan sebuah "jalan mutual" (jalan yang dilalui dengan bergandeng tangan).

Sebuah pernikahan yang bahagia bukanlah suatu pernikahan dimana kita eksis dengan mata tertutup. Kita melihat kesalahan-kesalahan dan juga kebenaran-kebenaran, dan kita harus menerima fakta bahwa tidak satu pun insan yang sempurna. Pasangan suami istri harus belajar untuk berbagi suka dan duka dalam kehidupan mereka sehari-hari. Saling pengertian adalah formula keramat untuk sebuah pernikahan yang bahagia. Pernikahan merupakan suatu berkah, tetapi

Sebuah pernikahan yang bahagia bukan pernikahan dimana kita eksis dengan mata tertutup.

sayang sekali, banyak orang memperlakukannya sebaliknya karena kurangnya komunikasi dan pengertian yang benar.

Masalah-masalah marital (yang berhubungan dengan pernikahan) yang paling sering muncul biasanya disebabkan oleh ketidakmauan salah satu pasangan untuk berkompromi dan sabar terhadap pihak yang lain.

Peraturan emas untuk menghindari kesalahpahaman kecil berkobar menjadi besar ialah bersikap sabar, toleran, dan berusaha mengerti. Umat manusia itu emosional dan gampang terjebak dalam perdebatan-perdebatan yang memancing kemarahan. Para suami dan istri harus berusaha semaksimal mungkin agar tidak marah pada saat yang sama. Ini merupakan peraturan emas untuk mencapai kehidupan pernikahan yang bahagia. Jika keduanya tidak marah pada saat yang sama, berbagai problem dapat diatasi dengan mudah dengan mengadopsi semangat kesabaran yang mulia, toleransi dan pengertian.

Para suami harus memperlakukan istrinya dengan hormat, pengertian dan pertimbangan dan bukan sebagai

pelayan maupun boneka di tangannya. Meskipun suami mungkin penyokong nafkah keluarga, dia juga bertugas menolong istrinya dalam pekerjaan rumah tangga ketika dia libur (ada waktu luang). Di satu sisi, istri tidak boleh selalu mengomel atau menggerutu pada suaminya karena masalah-masalah yang kecil. Jika suami benar-benar memiliki kelemahan/kekurangan tertentu, sang istri harus mencoba untuk berbicara dengan dia dan menunjukkan kesalahannya. Suatu pasangan harus mencoba untuk bersikap sabar dan menangani berbagai masalah tanpa menyusahkan (mengganggu) pasangannya, termasuk pula orang-orang yang berhubungan dengan dia atau kariernya. Jika dia cenderung untuk cemburu, dia harus mencoba untuk mengendalikan berbagai kecurigaan terhadap gerak-gerik pasangannya karena berbagai kecurigaan itu tidak dapat dibenarkan sama sekali (sebelum ada bukti nyata –Red). Menurut Budhisme, saling menghormati dan saling percaya itu paling penting untuk mencapai kebahagiaan dalam kebersamaan.

Bersikap Diplomatik

Ada cerita tentang seorang perempuan pemarah yang sering mencacimaki suaminya karena kesalahan-kesalahan kecil dengan mengatakan, "Kamu goblog banget!" Suaminya sangat sabar dan tetap tenang ketika dicacimaki. Akan tetapi, suatu hari, ketika istrinya berteriak, "Kamu memang goblog" suaminya berkata, "Kupikir kamu memang benar. Jika aku tidak goblog, apakah kamu pikir aku akan menikahi perempuan seperti

Pasangan yang menikah harus melakukan setiap usaha untuk mengembangkan pelbagai kebajikan nan abadi: cinta kasih, kesetiaan dan kesusilaan.

kamu?" Sejak saat itu dan seterusnya perempuan itu tidak pernah mengucapkan kata-kata yang sama.

Seks dalam Pernikahan

Seks dalam pernikahan harus diberikan pada tempatnya. Laksana api, seks adalah suatu pelayan yang baik tetapi dapat menjadi *boss* yang buruk. Seks jangan dikekang secara tidak sehat maupun dilebih-lebihkan secara tidak normal. Keinginan akan seks, seperti keinginan yang lain, harus diregulasi dengan pertimbangan. Meskipun ia merupakan elemen penting dalam kebahagiaan pasangan nikah pada umumnya, perlu dimengerti bahwa seseorang dapat menjadi bahagia tanpa memberikan peranan tertinggi pada seks. Di sisi lain, seseorang dapat memiliki kehidupan seks yang baik tetapi masih tidak bahagia. Cinta sejati bukan hanya bersifat fisik, ia adalah komunikasi spiritual, sebuah pertemuan dari dua batin. Seks itu jauh melebihi kepuasan jasmani. Ia adalah landasan untuk persahabatan yang akrab selama hidup. Sepanjang zaman, cinta dan saling menghormati telah dirujuk sebagai dasar untuk keakraban (kerukunan) di antara dua jenis. **Dr. Helen Kaplan** dari *Cornell Medical Centre* mengatakan bahwa tanpa

keakraban tidak akan ada cinta sejati. Dia mendefinisikan keakraban sebagai: berbagi perasaan, bukan informasi. Pasangan yang tidak rukun akan cenderung berbicara tentang hal-hal yang tidak begitu penting seperti cuaca, acara TV terakhir atau makanan apa untuk makan malam. Mereka tidak pernah berusaha untuk memahami bagaimana perasaan pasangan mereka yang sesungguhnya..

Pasangan nikah harus melakukan setiap usaha untuk mengembangkan pelbagai kebajikan nan abadi: cinta kasih, keyakinan dan kesusilaan. Pertumbuhan yang nyata hanya mungkin melalui pengembangan kebajikan-kebajikan tersebut. Tak satu pun insan yang dapat meniadakan hukum moral kosmik sebab-akibat. Harapan untuk mencapai pertumbuhan pribadi dan harmoni di masyarakat terletak dalam pemahaman akan hukum dasar ini, yang lebih baik daripada menuruti instink binatang yang hina dan kasar yang hanya mendatangkan penderitaan bagi orang-orang yang kita cintai.

Menjalani suatu pernikahan yang baik

Buddha mengatakan bahwa pernikahan antara suami yang buruk dan istri yang buruk bagaikan satu vampir yang berdampingan dengan vampir yang lain. Pernikahan antara laki-laki yang buruk dan perempuan yang baik bagaikan satu vampir yang berdampingan dengan bidadari. Pernikahan antara seorang laki-laki yang baik dan seorang perempuan yang buruk bagaikan satu dewata yang hidup bersama vampir.

Pernikahan antara seorang laki-laki yang baik dan seorang perempuan yang baik ibarat satu dewa hidup bersama satu dewi. Montaigne bergurau tentang kehidupan nikah dengan mengatakan, "Sebuah pernikahan yang baik bisa terjadi antara istri yang buta dan suami yang tuli."

Menurut agama-agama tertentu, seorang laki-laki boleh menikahi lebih dari satu istri, sementara agama-agama lain menuntut monogami. Menurut Buddhisme, pernikahan merupakan persoalan tentang pilihan pribadi yang merupakan subyek bagi hukum negara. Akan tetapi di berbagai tempat dimana poligami diperbolehkan, di sana cukup banyak bukti yang menunjukkan bahwa seorang laki-laki yang memiliki lebih dari satu istri hanya mengundang lebih banyak kekhawatiran dan beban dalam kehidupannya. Mengingat sebagian besar dari kita telah memiliki cukup banyak problem dalam kehidupan ini, mengapa masih mencari lagi?

Laki-laki dengan dua istri

Pernah ada seorang laki-laki tua yang tidak puas dengan satu istri yang telah dinikahinya selama sekian tahun. Dia memutuskan untuk mengambil istri kedua yang sangat menarik dan cantik. Namun istri kedua ini merasa agak malu untuk tampil di muka umum bersama dengan laki-laki tua tersebut. Maka dalam rangka membuatnya tampak muda, perempuan itu menghabiskan banyak waktu dengan mencabuti semua rambut abu-abu yang tampak pada kepala

laki-laki itu. Ketika istri pertamanya memperhatikan hal itu, dia mulai mencabut rambut hitamnya satu demi satu, dengan harapan untuk membuatnya tampak lebih tua. Kontes antara keduanya terus berlangsung dan akhirnya, laki-laki itu menjadi botak sama sekali, dengan tidak ada selembar pun rambut abu-abu atau hitam di kepalanya.

Jika satu pasangan sangat mementingkan hari ulang tahun dan hari jadi, pasangan lain harus sadar untuk mengingatkan hari-hari yang penting itu. Tindakan kecil seperti itu adalah untuk menunjukkan perhatian kepada orang yang anda cintai bahwa anda memikirkan mereka dan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan mereka juga milik anda. Pemikiran-pemikiran kecil seperti itu akan mencegah api rumah menyala dan mendukung tercapainya kebahagiaan dalam pernikahan.

Pasangan nikah sekarang dapat mengatur ukuran keluarga mereka melalui perencanaan keluarga yang tepat. Pasangan yang bijaksana akan merencanakan keluarga mereka sesuai dengan penghasilan dan kemampuan mereka. Tidak ada alasan bagi kaum Buddhis untuk menentang kontrasepsi dan praktik pengontrolan kelahiran yang mencegah kesuburan ovum. Namun, begitu embrio terbentuk, ia harus dibiarkan untuk menempuh perjalanannya yang penuh selama kehamilan. Buddhisme tidak mendukung atau memaklumi aborsi yang merupakan suatu tindak pembunuhan.

Hidup dalam Harmoni dengan Sesama

Ven. Hsing Yun

Jika kita ingin mengerti apa yang Buddhisme ajarkan kepada kita tentang afinitas yang membangun dan hidup dalam harmoni dengan sesama manusia, pertama-tama kita harus mengerti empat kebajikan besar yang merangkul (tertuju kepada) semua makhluk. Buddha mengajarkan kepada kita bahwa untuk menyadari kemampuan kita yang sejati untuk berhubungan dengan sesama dan melayani mereka, pertama-tama kita harus membangun sebuah hubungan yang baik, dan keempat kebajikan tersebut merupakan alat untuk mencapai tujuan itu. Keempat kebajikan itu adalah: memberi, berbicara dengan kata-kata yang baik, bertindak sendiri untuk kepentingan orang lain, dan mengadaptasikan diri dengan orang lain.

Meskipun fakta menunjukkan bahwa ada keuntungan (manfaat) yang jelas dan tak terbatas dengan mempraktikkan

kebajikan pertama yakni memberi, kebanyakan dari kita memilih untuk menjalani kehidupan dengan suatu cara untuk memuaskan diri sendiri dan semata-mata terpusatkan pada diri sendiri (ego-sentris). Kita sering enggan menempatkan orang lain di depan diri kita sendiri, sebaliknya memilih untuk terfokus pada kenyamanan dan keberhasilan diri kita sendiri. Kompetisi untuk menjadi yang terbaik dan mendapatkan masyarakat masa kini yang "mau ini mau itu", kadang-kadang menjadikan kompetisi tersebut benar-benar tidak memandang kesejahteraan orang lain sebagai perhatian utama kita. Kita berjuang untuk menjadi lebih baik daripada orang lain, dan kita sering mengukur kualiatas kehidupan kita dengan bagaimana kita membandingkannya dengan orang-orang di sekitar kita. Pandangan dunia ini merupakan sebab yang mendasar bagi konflik manusia dan mencegah kita untuk bermurahhati kepada sesama. Orang-orang yang sangat terfokus pada survival dan status mereka sendiri tidak memiliki rasa segan untuk mengambil, tetapi ketika tiba giliran untuk memberi, mereka membuat segala macam alasan. Jika kita mengerti ajaran Buddha secara dalam dan menerapkan ajaran Beliau tentang kehidupan dan alam semesta secara benar, kita akan mengubah cara-cara kita; secara alami akan menjadi cenderung untuk memberi kepada orang lain dan tidak mengambil dari mereka. Jikalau kita mengerti bahwa setiap sebab memiliki akibatnya, dan bahwa kita semua berbagi sebab dan kondisi yang umum, maka kita dapat berpikir secara berbeda tentang mengambil keuntungan dari

Orang-orang yang sangat terfokus pada survival dan status mereka sendiri tidak memiliki rasa segan untuk mengambil, tetapi ketika tiba giliran untuk memberi, mereka membuat segala macam alasan.

orang lain, dan kita tidak akan ragu untuk memberi. Cerita berikut diambil dari literatur Buddhis untuk menolong kita membuka mata terhadap arti yang sebenarnya dari ungkapan bahwa kita kadang-kadang tidak berkeinginan untuk menerima: "Adalah lebih baik memberi daripada menerima."

Pernah ada dua orang dari desa yang sama, salah satu dari mereka kikir sedangkan yang lain murah hati. Mereka berdua kemudian meninggal pada waktu yang hampir bersamaan. Dalam kematian, mereka tiba di hadapan Raja Yama (dalam legenda Tiongkok disebut Giam Lo Ong –Red), yang akan menghakimi perbuatan-perbuatan lampau mereka. Dia berkata kepada mereka berdua, "Aku akan membiarkan kalian berdua dilahirkan kembali ke dalam dunia. Salah satu dari kalian akan selalu memberi, sementara yang lain akan selalu menerima. Yang mana yang kalian pilih?"

Si kikir secara tiba-tiba berkata, "Aku ingin menjadi orang yang akan selalu menerima."

Orang yang lain tidak berpikir untuk menjadi orang yang terus menerus diberi, maka dia mengangguk sebagai tanda setuju. Keduanya berdiri menunggu instruksi akhir tentang dimana mereka akan dilahirkan kembali. Raja Yama memanggil staffnya dan menunduk ke tanah beberapa saat. Dia berkata kepada si kikir, "Karena kamu memilih untuk menerima dari orang lain, kamu akan dilahirkan sebagai pengemis. Ini akan memberimu banyak kesempatan untuk menerima." Kemudian Yama berpaling ke orang yang lain dan berkata, "Kamu akan dilahirkan menjadi orang yang sangat kaya. Bagikanlah kekayaanmu kepada orang-orang yang kurang beruntung dan berilah sedekah (dana)." Kedua orang itu mengambil sebuah pelajaran yang sangat berkesan dari keputusan bijak Raja Yama: Pengalaman dalam memberi itu jauh lebih memuaskan daripada pengalaman dalam menerima.

Sebagian dari anda mungkin heran, bagaimana anda dapat mempraktikkan pemberian jika anda tidak memiliki uang atau harta milik. Bagaimana kita membangun afinitas dengan orang lain melalui kemurahan hati jika kita tidak memiliki sesuatu? Sesungguhnya, kita tidak harus memiliki kekayaan yang besar, atau bahkan uang sama sekali, untuk mempraktikkan kebajikan dalam pemberian. Jika anda berjumpa orang lain di jalan, berilah dia anggukan atau senyuman. Ini pun termasuk pemberian. Jika anda menolong orang yang terjatuh, ini juga memberi. Jika kita menunjukkan perhatian kepada orang lain atau ketika kita memberi

komplimen (salam, pujian), kita pun mempraktikkan pemberian. Bahkan ucapan sederhana seperti, "Selamat pagi", atau "Bagaimana kabar anda?" merupakan pemberian. Semuanya itu merupakan tindakan-tindakan dari kebaikan hati yang tidak mengeluarkan biaya sama sekali dan kita semua mampu melakukannya, dan betapa hal-hal itu membuat perbedaan yang sangat besar! Hal-hal tersebut seperti sebuah biji kecil yang tumbuh menjadi sebuah pohon besar yang mengayomi komunitas kita dengan kenyamanan, kesejukan dan kerindangan. Janganlah pernah melewatkan kesempatan untuk memberi, anda akan mengalami satu pertemuan langsung dengan afinitas.

Jika kita mendukung orang lain untuk memberi, kita sedang mempraktikkan bentuk pemberian yang lain. Jika kita menyaksikan orang lain bertindak dengan murah hati, kita harus menghargai tindakannya dengan kebahagiaan di hati kita, dan jika mungkin, berterimakasihlah kepada orang lain karena kebaikan hatinya meskipun kebaikan itu tidak secara langsung dimaksudkan untuk kita. Kita harus menjadi suportif bagi si pemberi dan bahagia karena si pemberi, dan juga karena si penerima. Ini tidak mungkin semudah bicara. Sebagian orang memiliki kebiasaan buruk dengan menjadi curiga terhadap motif-motif orang lain ketika melihat mereka melakukan perbuatan-perbuatan baik. Jika orang lain baik kepada mereka, mereka menuduh orang tersebut mencari pujian yang tidak semestinya atau berbuat baik sebagai cara untuk mencapai

suatu tujuan. Jika mereka melihat orang lain mempraktikkan kemurahan hati, mereka mencela orang itu karena hidup diluar cara-cara mereka. Orang-orang tersebut juga iri pada orang-orang yang mendapatkan keuntungan dari aksi kemurahan hati. Sikap mereka yang iri dan pandangan mereka yang picik menyebabkan mereka menilai orang lain buruk dan kehilangan kesempatan untuk membagikan pemberian dengan sukacita.

Kebahagiaan adalah sebuah hadiah khusus yang indah untuk diberikan kepada orang lain. Ini bisa berarti memberikan waktu kita, membagikan keahlian kita, atau menolong mereka yang membutuhkan. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang tumbuh ketika ia dibagikan kepada orang lain, dan jika kita membagikannya kepada orang lain, kita juga membantu afinitas untuk bertumbuh. Kebahagiaan orang lain membuat kebahagiaan kita sendiri semakin berarti dan menggembirakan hati. Kita tidak boleh khawatir untuk membagikan kebahagiaan kita. Jika kita mempertahankan kebahagiaan hanya untuk diri sendiri, kita tidak dapat sepenuhnya mengalami atau menghargainya. Dengan mempertahankan kebahagiaan untuk diri kita sendiri, kita mencegah afinitas yang akan muncul secara alami, yang terjadi jika kita meluaskannya kepada orang lain. Kebahagiaan, seperti Dharma, tidak dapat dialami sepenuhnya dengan terlepas dari orang lain.

Jika kita membagikan waktu kita yang menyenangkan dengan orang lain, kita merasa benar-benar diberkahi. Mengapa? Analogi berikut akan memberikan suatu penjelasan. Jika kita menggunakan nyala sebuah lilin untuk menyalakan lilin-lilin yang lain, nyala yang semula tidak kehilangan penerangannya. Sebaliknya, ia mempertahankan penerangannya, dan cahaya dari semua lilin yang lain bergabung menjadi sebuah penerangan yang substansial dan menyatu, membuat ruangan semakin terang. Keadaan dari kebahagian banyak kemiripannya dengan nyala lilin itu. Jika kita membagikan sukacita kita kepada orang lain, sukacita kita sendiri tidak akan berkurang. Saya mendorong kepada anda untuk memberikan kebahagiaan secara bebas – dengan berbuat demikian anda tidak akan pernah kekurangan kebahagiaan atau hubungan-hubungan yang baik.

Jika kita merenung semenit saja, kita akan melihat bahwa kita berhutang keberadaan kita pada kemurahan hati pihak-pihak lain. Kita akan menyadari bahwa jika kita mengembangkan hubungan-hubungan kita melalui pemberian, kita juga akan berterimakasih atas apa yang kita miliki. Memberi dan berterimakasih selalu berjalan bergandengan. Kepada siapa kita harus berterimakasih? Kita harus berterimakasih kepada ajaran Buddha. Kita harus berterimakasih kepada orang tua kita yang menghidupi kita dan memberi bimbingan. Kita harus berterimaskasih kepada guru-guru kita dan para sesepuh (orang-orang yang lebih tua), yang telah meluaskan pengetahuan kita.

Kita harus berterimakasih kepada setiap orang yang kita kenal dan tidak kita kenal, yang terlihat maupun tidak terlihat, yang telah memungkinkan kita untuk menjamin kebutuhan-kebutuhan pokok kita dalam kehidupan ini. Kita harus berterimakasih pada matahari yang hangat, udara yang segar, hujan yang memberikan kehidupan, dan keindahan alam yang penuh keagungan. Jika kita memperhitungkan semua sebab dan kondisi yang membuat kita hidup, kita akan merasa sungguh-sungguh berhutang pada segala sesuatu yang kita miliki dan setiap orang yang kita temui. Selanjutnya kita akan memandang semua insan dan hubungan-hubungan kita dengan mereka dengan suatu cahaya yang berbeda.

Untuk mempraktikkan *kebenaran kedua* tentang ucapan yang ramah, kita harus lebih cenderung memuji daripada mengkritik, dan menggunakan kata-kata yang menyenangkan dan bukannya kata-kata yang pedas (tajam). Banyak perdebatan dan pertengkaran dimulai dengan ucapan yang tidak baik yang semestinya dapat ditahan untuk tidak diucapkan atau diganti dengan kata-kata yang lembut. Sebuah komunitas yang damai dapat segera mengalami kemunduran menjadi komunitas yang bermusuhan jika kebohongan, fitnah, dan gosip menyebar di antara para penghuninya. Jika kita tidak memberikan perhatian, kata-kata kita yang ceroboh dapat menghancurkan berbagai hubungan. Jika kita sadar dengan ucapan kita, selalu hati-hati untuk berbicara dengan kasih sayang, hubungan kita akan dilandasi dengan sikap dapat dipercaya dan belas kasih.

Jika kita mencoba untuk menguatkan agenda kita, tanpa menghiraukan pengalaman orang lain atau keadaan pikiran orang lain dalam pertimbangan, kita menjadi tidak berharga.

Kebenaran ketiga, melakukan sendiri untuk kepentingan orang lain, dimana saja (dan kapan saja) selalu melakukan yang terbaik untuk menolong orang lain. Menurut ajaran Mahayana, semangat bodhisattva mengajarkan kita untuk menempatkan orang lain di depan kita sendiri (mendahulukan kepentingan orang lain). Motto bodhisattva adalah motto "menginginkan semua makhluk bebas dari penderitaan." Mereka menunjukkan semangat altruistik yang murni dengan mengutamakan kesejahteraan orang lain. Jika semua orang mempraktikkan sikap ini, setiap hubungan akan diliputi dengan kebaikan dan setiap orang berjuang secara alami dan terus menerus untuk menjadi pelayan bagi sesama. Dunia akan menjadi sebuah tempat yang berbeda jika semakin banyak orang yang bertindak dengan cara ini, selalu melakukan sendiri dengan semangat bodhisattva.

Dalam pelayanan untuk bertindak sendiri bagi kepentingan orang lain, kita harus meneladani Buddha. Buddha selalu berbelaskasih. Tanpa kegagalan dan keraguan, Buddha menempatkan kesejahteraan orang lain di depan Beliau (mendahulukan kesejahteraan orang lain). Beliau adalah

teladan yang baik untuk apa yang kita artikan dengan ,"Menjadi orang pertama yang khawatir tentang problem-problem dunia, menjadi orang terakhir yang menikmati kemakmurannya. Sebagai ganti dari berpikir, "Apa yang dapat orang lain lakukan untukku?", kita harus berpikir, "Apa yang dapat saya lakukan untuk sesama?" Almarhum John F. Kennedy dari USA pernah menyatakan dalam ucapannya yang sangat terkenal, "Jangan bertanya apa yang negaramu dapat lakukan untukmu; bertanyalah apa yang dapat kamu lakukan untuk negaramu." Program partai presidensialnya diusahakan untuk membawa harmoni dan kesatuan bagi negara tersebut. Jika kita dapat melahirkan hal tersebut di dalam pikiran, kita dapat ikut berpartisipasi dalam upaya membawa harmoni dan kesatuan ke dalam berbagai hubungan kita.

Kebenaran keempat, mengadaptasikan diri dengan orang lain, memberitahukan kepada kita untuk menempatkan diri kita di sepatu orang lain. Jika kita mencoba untuk menguatkan agenda kita, tanpa menghiraukan pengalaman orang lain atau keadaan pikiran orang lain dalam pertimbangan, maka kita menjadi tidak berharga. Tetapi lebih buruk lagi jikalau kita menilai sudut pandang (pemikiran) orang lain lebih rendah daripada kita, kita menghalangi terciptanya hubungan yang baik; kita sedang membahayakan semangat afinitas. Kita harus menghargai pemikiran orang lain dengan respek tertinggi dan mencoba untuk mengerti darimana pemikiran itu datang, meskipun kita tidak setuju dengan pemikiran itu. Jika kita

tulus dengan orang lain dan benar-benar tidak mengecilkan sudut pandang mereka karena berbeda dari sudut pandang kita atau tampaknya tidak penting di mata kita, maka hubungan kita memiliki kesempatan yang lebih baik untuk berkembang menjadi sesuatu yang positif dan dapat dipercaya, dan segala sesuatu benar-benar diletakkan pada tempatnya.

Jika kita simpati, kita tidak akan gampang menghujat (menghina) orang lain atau sangat keras dalam memaksakan opini-opini kita sendiri. Dengan mempraktikkan kebajikan ini, banyak argumen potensial yang tidak akan menghasilkan buah sama sekali. Cerita berikut menunjukkan bagaimana sebuah keluarga tertentu yang masih belum mempraktikkan keempat kebajikan besar itu. Jika setiap anggota keluarga mempertahankan pendiriannya yang keras tanpa menghiraukan perasaan pihak yang lain, sebuah perdebatan yang sebenarnya dapat dihindari dengan mudah justru meruncing.

Hari itu udara panas. Lee memutuskan untuk menghidupkan kipas angin. Chan menggerutu dan berteriak, "Jangan hanya memikirkan dirimu sendiri. Kamu tahu aku sedang pilek. Tolong matikan kipas angin."

Teriakan Chan menyulut kemarahan Lee. Dan dia balas menyahut, "Kamu selalu pilek. Jika kamu tidak menyukai kipas angin, kamu bisa duduk di luar sana."

"Mengapa aku harus pergi?"

Yang satu ingin menghidupkan kipas angin, yang lain ingin mematikannya. Yang satu kepanasan, sementara yang lain sedang pilek. Jikalau mereka hanya mempertimbangkan kenyamanan diri sendiri, dan bukannya mencoba untuk berpikir baik-baik dan mempertimbangkan perasaan pihak lain, maka sebuah situasi yang sulit tak dapat dihindari. Bagaimana seandainya Chan meletakkan dirinya di dalam sepatu Lee (mengalah) sejak awal dan membiarkan kipas angin berputar supaya Lee menjadi sejuk? Atau, bagaimana jika Lee memaklumi Chan dan menggerakkan kipas angin ke arah yang lain? Jika mereka benar-benar mempertimbangkan sudut pandang (pemikiran) pihak yang lain dan membuat sedikit penyesuaian, seluruh insiden akan benar-benar dapat dihindari. Dalam hal ini, afinitas dikuatkan, tidak dilemahkan; hidup berdampingan yang damai ditumbuhkan, tidak dihambat.

Jika kita mempraktikkan empat kebajikan besar yang merangkul semua makhluk, kita berada di jalan kita untuk merealisasi kapasitas kita untuk berhubungan dengan sesama. Mengambil diubah menjadi memberi, kata-kata kasar diubah menjadi kata-kata kasih sayang, pikiran yang egois diubah menjadi pertimbangan untuk orang lain, hubungan-hubungan yang tidak baik diubah menjadi hubungan-hubungan yang harmonis, dan animositas (dendam) diubah menjadi afinitas.

Hidup dengan Cinta tetapi tanpa Keterikatan

Ajahn Sumedho

Terlebih dahulu, anda harus memahami apa keterikatan itu, dan kemudian anda melepaskannya. Itu adalah ketika anda menyadari tanpa keterikatan. Namun, jika anda bertolak dari pandangan bahwa anda tidak boleh terikat, maka itu bukan yang dimaksud. *Point* ini tidak untuk menempatkan posisi menentang keterikatan, seolah-olah ada perintah untuk melawannya; *point* ini adalah untuk mengamati. Kita mengajukan pertanyaan, "Apakah keterikatan itu?"

"Terikat pada segala sesuatu (benda-benda) membawa kebahagiaan atau penderitaan?" Kemudian kita mulai memiliki pandangan terang. Kita mulai melihat apa keterikatan itu sebenarnya, dan selanjutnya kita dapat melepaskannya.

Jika anda bertolak dari sebuah sikap untuk berjiwa besar dimana anda berpikir bahwa anda tidak boleh terikat pada sesuatu, maka anda akan sampai pada ide seperti, "*Well*, saya tidak dapat menjadi Buddhis karena saya mencintai istri saya, karena saya terikat pada istri saya. Saya mencintai dia, dan saya benar-benar tidak dapat membiarkannya pergi. Saya tidak dapat mengusir dia."

Jenis-jenis pemikiran seperti itu datang dari pandangan bahwa anda tidak boleh terikat. Pemahaman tentang keterikatan tidak berarti bahwa anda mencampakkan istri anda. Artinya ialah bahwa anda membebaskan diri anda dari pandangan-pandangan yang salah tentang diri anda sendiri dan istri anda. Selanjutnya anda akan menemukan bahwa ada cinta di sana, tetapi tidak terikat. Cinta tidak berubah, tidak mengikat dan tidak menggenggam. Pikiran yang kosong (dari ego) benar-benar mampu memperhatikan orang lain dan mencintai dengan pengertian cinta yang murni. Tetapi suatu keterikatan selalu mendistorsi cinta.

Jika anda mencintai seseorang dan kemudian mulai menggenggam erat-erat, segala sesuatu menjadi ruwet, selanjutnya, apa yang anda cintai menyebabkan anda kesakitan. Sebagai misal, anda mencintai anak-anak anda, tetapi jika anda menjadi terikat pada mereka, maka anda tidak bener-benar mencintai mereka lagi karena anda tidak bersama dengan mereka dalam arti yang sebenarnya. Anda memiliki segala

Jika kita menerima kehidupan sebagaimana adanya, kita dapat merespons dengan tepat terhadap apa yang sedang kita alami, yang lebih baik daripada bereaksi terhadap rasa takut dan penolakan.

jenis gagasan tentang akan menjadi apa mereka dan apa yang anda inginkan pada mereka. Anda ingin mereka taat pada anda, dan anda ingin mereka menjadi baik, dan anda ingin mereka lulus ujian. Dengan sikap ini, anda tidak sungguh-sungguh mencintai mereka, karena jika mereka tidak memenuhi keinginan anda, anda menjadi marah dan frustrasi dan menolak mereka.

Begitulah, keterikatan pada anak mencegah kita dari mencintai mereka. Namun jika kita melepaskan keterikatan, kita menemukan bahwa cara kita yang alami dalam berhubungan adalah dengan mencintai. Jika kita mampu membiarkan anak-anak kita tumbuh menjadi diri mereka sendiri, itu lebih baik daripada memiliki gagasan-gagasan yang bersifat baku tentang apa yang kita inginkan pada mereka. Jika saya bicara kepada orang tua, mereka mengatakan betapa banyak penderitaan yang dialami dengan memiliki anak-anak, karena ada banyak keinginan.

Jika kita ingin mereka menjadi begini dan tidak ingin mereka menjadi yang lain, kita menciptakan kesedihan dan

penderitaan di dalam pikiran kita. Namun, semakin banyak keterikatan yang kita lepaskan, semakin banyak pula kita menemukan kemampuan yang menakjubkan untuk menjadi sensitif terhadap anak-anak, dan menyadari mereka sebagaimana adanya. Selanjutnya, keterbukaan itu membolehkan mereka untuk merespons yang tentu saja lebih baik daripada sekadar bereaksi terhadap keterikatan kita. Anda tahu, banyak anak hanya bereaksi terhadap ucapan kita, "Aku ingin kamu menjadi seperti ini." Pikiran yang kosong, pikiran yang bersih, bukan suatu keadaan kosong melompong dimana anda tidak merasakan atau melakukan sesuatu. Itu merupakan sebuah efulgensi pikiran. Ia merupakan sebuah kecemerlangan (kecerdasan) yang benar-benar sensitif dan menerima.

Itu merupakan suatu kemampuan untuk menerima kehidupan ini sebagaimana adanya. Jika kita menerima kehidupan sebagaimana adanya, kita dapat merespons dengan tepat terhadap apa yang kita alami, yang mana lebih baik daripada sekadar bereaksi terhadap ketakutan dan keengganan (penolakan).

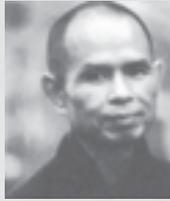
Mengambil Tanggungjawab Pribadi

Dengan kesadaran kita dapat menjadi independen dari berbagai posisi yang orang lain ambil. Kita dapat berdiri pada kedua kaki kita dan mengambil tanggungjawab untuk bertindak dengan suatu cara yang baik, tanpa peduli dengan apa yang orang lain lakukan. Saya dapat menjadi baik, murah

hati, dan mencintai anda, dan itu merupakan sukacita bagi saya. Namun jika saya membuat kebahagiaan saya bergantung pada kebaikan anda kepada saya, maka saya akan selalu terancam, karena jika anda tidak melakukan apa yang saya sukai, maka saya menjadi tidak bahagia. Dengan demikian, kebahagiaan saya selalu dibawah ancaman karena dunia bisa tidak berbuat seperti yang saya inginkan.

Jelaslah bahwa saya akan menghabiskan sisa hidup saya dengan sangat kecewa jika saya mengharapkan segala sesuatu menjadi benar-benar tepat seperti apa yang saya inginkan misalnya, mengharapkan setiap orang menjadi baik, perang berhenti, uang tidak terhamburkan, pemerintah menjadi peduli, berbagi, dan memberi. Sesungguhnya, saya tidak berharap melihat terlalu banyak tentang perubahan dalam masa hidup saya, tetapi tidak ada alasan untuk menjadi sedih tentang hal itu; kebahagiaan berdasarkan pada apakah saya tidak menginginkan semua yang penting itu.

Kegembiraan tidak bergantung pada sesuatu yang diperoleh, atau pada dunia yang mengikuti cara yang anda inginkan, atau pada orang-orang yang melakukan hal (cara) yang mereka inginkan, atau pemberian mereka kepada anda berupa segala sesuatu yang anda sukai dan harapkan. Kegembiraan (sukacita) tidak bergantung pada suatu apa pun kecuali kehendak anda sendiri untuk bermurah hati, berbaik hati, dan mencintai. Bahwa itu merupakan pengalaman yang

matang dalam memberi, berbagi dan mengembangkan pengetahuan tentang kebaikan. Kebajikan merupakan sukacita yang dapat kita alami di alam manusia ini. Jadi, meskipun apa yang masyarakat lakukan atau apa yang orang lain lakukan itu diluar kontrol saya, saya tidak akan melakukan segala sesuatu meskipun saya ingin melakukannya, tetapi saya dapat menjadi baik hati, murah hati, dan sabar, dan melakukan kebaikan, dan mengembangkan kebajikan. Bahwa saya dapat berbuat, dan itu adalah perbuatan yang bermanfaat, dan itu bukan sesuatu yang dapat dihentikan oleh orang lain. Betapapun busuk dan korup (jahat) masyarakat tidak membuat suatu perbedaan bagi kemampuan saya untuk menjadi bajik dan melakukan kebaikan.

Hidup Saat Ini dengan Sukacita

Thich Nhat Hanh

Saya membagikan sebuah puisi kepada anda, yang ditulis oleh seorang teman yang meninggal pada usia dua puluh delapan di Saigon, kurang lebih tiga puluh tahun yang lalu. Setelah dia meninggal, orang-orang menemukan banyak puisi indah yang dia gubah, dan saya terkejut ketika membaca puisi khusus ini.

Berdiri dengan tenang di sisi pagar,
Kau menyunggingkan senyummu nan menawan
Aku tak bicara, tetapi perasaanku dipenuhi
Dengan suara lagumu nan indah,
Tanpa awal dan tanpa akhir
Aku membungkuk dalam-dalam untukmu.

"Kamu" menunjuk pada bunga dahlia. Pagi itu, ketika dia melewati ladang, dia melihat sekuntum bunga kecil, dan

sangat tertarik oleh penglihatan itu. Dia berhenti dan menulis puisi itu.

Saya sangat menyukai puisi ini. Anda mungkin berpikir bahwa si penyair adalah seorang guru Zen, karena caranya melihat segala sesuatu sangat dalam. Namun dia hanya seorang biasa. Bagaimana dia melihat bunga itu sebenarnya merupakan cara kita mempraktikkan meditasi kesadaran. Kita mencoba untuk berada dalam sentuhan dengan kehidupan pada momen sekarang dan mengamati dalam-dalam berbagai hal yang terjadi di hadapan kita pada saat ini. Kita dapat melakukan hal itu ketika minum teh, berjalan, duduk, dan sebagainya.

Rahasia sukses ialah menjadi diri sendiri, benar-benar menjadi diri sendiri, karena jika anda benar-benar menjadi diri sendiri, anda dapat menghadapi kehidupan ini pada saat ini pula.

Selama makan malamnya yang terakhir, Yesus dari Nazareth mengatakan kepada murid-muridnya, "Potongan roti ini adalah dagingku. Makanlah ia." Itu adalah sebuah pernyataan radikal. Dia pasti telah memperhatikan bahwa keduabelas muridnya tidak sadar, maka dia ingin mengatakan sesuatu yang menguatkan untuk membangunkan mereka, untuk membuat mereka hidup sepenuhnya pada saat ini.

Ada sebuah cerita lain tentang sekuntum bunga, yang sangat dikenal di kalangan Zen. Suatu hari Buddha memegang

sekuntum bunga di depan himpunan bhiksu yang berjumlah 1.250 orang. Beliau tidak mengatakan sesuatu selama beberapa saat yang hening. Tiba-tiba Beliau tersenyum. Beliau tersenyum karena salah satu hadirin tersenyum kepadaNya dan pada bunga yang Beliau pegang. Nama bhiksu itu adalah Maha Kassapa. Dia adalah satu-satunya orang yang tersenyum, dan Buddha balas tersenyum dan berkata, "Aku memiliki suatu harta pusaka kebijaksanaan dan Aku telah mentransmisikannya kepada Maha Kassapa." Cerita itu telah didiskusikan oleh banyak generasi Buddhis dan orang-orang terus mencari maknanya. Bagi saya, makna senyum itu sederhana saja. Jika seseorang memegang setangkai bunga dan menunjukkannya kepada anda, dia ingin anda melihatnya. Dan jika anda terus berpikir tentang bunga itu, anda kehilangan bunga itu. Orang yang tidak berpikir, tetapi sungguh-sungguh menjadi diri sendiri, akan mampu menatap bunga itu secara dalam.

Itu adalah problem kehidupan. Jika kita tidak hidup pada saat ini, kita akan kehilangan segala sesuatu. Jika anak anda hadir di depan anda dengan senyum tetapi sebaliknya anda berpikir tentang masa depan atau masa lalu, atau dipenuhi dengan aneka problem lainnya, maka sesungguhnya anak anda tidak hadir di sana untuk anda. Teknik untuk menjadi hidup adalah menjadi diri sendiri yang sejati. Maka anda akan melihat senyumnya dan merangkul dia.

Hidup dalam kedamaian adalah sesuatu yang kita semua inginkan. Namun saya ingin bertanya, "Apakah kita memiliki kemampuan untuk menikmati kedamaian?" Jika kedamaian ada di sini, apakah anda mampu menikmatinya, melihat keindahannya; atau anda menemukan ia itu membosankan? Bagi saya, kedamaian, kebahagiaan, sukacita (kegembiraan) dan hidup semuanya berjalan bersama, dan kita dapat mengalami mereka dengan sesungguhnya pada saat ini. Kedamaian selalu tersedia bagi kita, tetapi jika kita tidak mampu mengalaminya, bagaimana kita dapat membuat kedamaian bertumbuh?

Ketika saya sakit gigi, saya menemukan bahwa tidak menderita sakit gigi merupakan suatu pengalaman yang menyenangkan. Itu adalah kedamaian. Saya harus mengalami sakit gigi untuk dapat menjadi tercerahkan, untuk mengetahui bahwa tidak sakit gigi itu membahagiakan hati. Keadaan saya yang tanpa sakit gigi merupakan kedamaian, sukacita. Tetapi jika saya tidak sakit gigi, saya tidak menyadari kebahagiaan itu. Maka jika saya memperhatikan saat ini secara mendalam, saya akan mengerti dan menghargai bahwa karena saya tidak sakit gigi, sesungguhnya saya sangat bahagia.

Saya mengetahui seorang dokter yang kehilangan penglihatan matanya karena secara tidak sengaja menggunakan tetes mata yang salah. Setiap kali dia ingin mengingat raut wajah anaknya yang laki-laki, dia harus memanggil anak itu dekat dengannya supaya dia dapat menyentuh raut wajah

anaknya dengan jemarinya. Bagi dia, untuk dapat melihat kembali merupakan suatu keajaiban. Dia mengatakan bahwa dirinya akan berada di surga jika bisa mendapatkan kembali penglihatannya. Berdasarkan insiden ini, sebagian besar dari kita seharusnya sudah berada di dalam paradis (surga) karena kita memiliki mata yang dapat melihat. Jika kita membuka mata kita, kita dapat melihat langit biru, awan-awan putih, sungai mungil nan jernih, aneka bunga nan indah, dan anak-anak nan ayu rupawan. Namun, apakah kita bahagia dengan diri kita sendiri? Maka kita perlu mengingatkan diri kita untuk menjadi sadar bahwa kita memiliki mata untuk menghargai keindahan dalam kehidupan ini.

Ada banyak hal yang dapat membuat kita bahagia dan bersukacita. Jika nanti anda memegang sebuah *shower*, saya sarankan anda memegang jari-jari kaki anda dengan kesadaran. Mengapa? Karena kita memberi perhatian pada segala sesuatu kecuali jari-jari kaki anda! Jika kita memegang jari-jari kaki kita dengan kesadaran dan tersenyum padanya, kita akan menemukan bahwa tubuh kita sangat baik kepada kita. Kita tahu bahwa suatu sel di dalam jari-jari kaki kita dapat terkena kanker, tetapi karena jari-jari kaki kita telah berbuat dengan sangat baik, kita tidak memiliki problem tentang kanker. Akan tetapi kita belum pernah bersikap manis sama sekali kepada mereka! Jadi, sebuah perhatian terhadap jari-jari kaki kita walaupun kecil dapat membawa kebahagiaan bagi kita!

Jika kita merenungkan tubuh di dalam tubuh kita, kita akan menemukan banyak hal yang indah. Demikian pula, jika kita merenungkan perasaan di dalam perasaan, kita menemukan banyak benih perasaan yang indah di dalam kita. Kita dapat membuat diri kita sendiri bahagia dan bersukacita, atau kita dapat membuat diri kita sengsara dengan aspek-aspek kehidupan yang menyakitkan dan membuat frustrasi. Kita biasanya bertanya, "Apanya yang salah?" dan memfokuskan seluruh energi kita pada hal itu sementara kebahagiaan kita melemah dan menipis. Kita mengabaikan aspek-aspek yang indah di dalam kita dan di sekitar kita. Namun dengan mempraktikkan kesadaran, kita akan tahu bahwa apa yang tidak salah itu indah.

Ketika kita lebih muda, kita mampu tersenyum banyak. Namun ketika umur kita bertambah, khususnya jika hidup ini sulit, kita pun sulit tersenyum.

Saya mengenal orang-orang yang tidak tersenyum selama sepuluh atau dua puluh tahun. Benih-benih senyuman di dalam kedalaman dari kesadaran mereka belum memiliki kesempatan untuk muncul selama sekian waktu yang lama. Mereka hanya bertanya, "Apanya yang salah?" tetapi saya pikir kita juga harus bertanya, "Apanya yang benar?" Ini adalah suatu permulaan yang baik. Dengan bertanya dengan cara yang positif ini, kita akan mampu menyembuhkan diri kita sendiri, bertumbuh, dan mengembangkan sukacita dan kebahagiaan,

Jika kita membuka mata kita, kita dapat melihat langit biru, awan-awan putih, sungai mungil nan jernih, aneka kembang nan menawan, dan bocah-bocah cilik rupawan. Namun, bahagiakah kita dengan diri kita sendiri?

bukan hanya untuk diri kita sendiri, tetapi juga untuk semua orang di sekitar kita. Buddha menyampaikan suatu khotbah tentang kesadaran terhadap pernapasan. Beliau memberikan enam belas latihan kepada kita untuk dipraktikkan. Latihan-latihan tersebut mengagumkan. Latihan pertama sangat sederhana, "Ketika napas masuk, saya tahu bahwa saya sedang menarik napas. Ketika napas keluar, saya tahu bahwa saya sedang mengeluarkan napas." Itu saja! Jika anda menemukan kalimat-kalimat itu panjang, anda dapat mengatakan dua kata saja: "Masuk, keluar." Anda menarik napas (secara wajar) dan tahu bahwa itu adalah napas yang "masuk", dan anda mengeluarkan napas dan mengatakan "keluar", mengenalinya sebagai napas yang keluar. Itu saja.

Saya pikir Mahakasyapa mempraktikkan kesadaran ini ketika Buddha memegang setangkai bunga, itulah yang menyebabkan pertemuan antara beliau dan bunga itu bisa terjadi. Semua yang lain berpikir dan pikiran mereka menghalangi pertemuan (dengan bunga itu). Berpikir itu

penting, tetapi sebagian besar dari pikiran kita sungguh tidak berguna. Rupanya kita memiliki *tape* berkaset di dalam benak kita yang selalu berputar siang dan malam. Kita mikir ini dan mikir itu, dan sulit bagi kita untuk menghentikannya. Dalam hubungan dengan sebuah kaset, kita dapat menekan tombol stopnya saja. Namun dalam hubungan dengan pikiran kita, kita tidak memiliki tombol seperti itu. Maka jika kita berpikir terlalu banyak, kita khawatir, tidur tidak teratur, nervos, dan kita menghalangi pertemuan kita dengan saat ini.

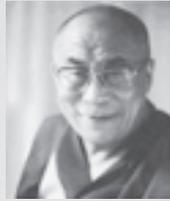
Menurut metode pernapasan ini, jika kita menarik dan mengeluarkan napas, kita berhenti berpikir karena "masuk, keluar" bukan suatu pemikiran, keduanya hanyalah kata-kata yang membantu kita berkonsentrasi pada pernapasan kita. Jika kita memperhatikan napas masuk dan keluar dan tersenyum selama beberapa menit, kita menjadi cukup *fresh*. Kita akan menemukan diri kita sendiri, dan kemudian kita akan menemukan bunga, potongan kue, anak, dan segala hal lain yang indah dalam kehidupan ini. Kita tidak akan kehilangan sesuatu yang sedang terjadi pada momen sekarang.

Menarik dan mengeluarkan napas (secara alami) itu sangat penting, dan itu menyenangkan! Anda tahu, ketika hidung anda tersumbat, anda tidak dapat menikmati pernapasan. Jika anda menderita asma, anda tidak dapat menikmati pernapasan. Akan tetapi jikalau udara yang ada itu bersih dan anda tidak menderita asma, alangkah

menyenangkannya bernapas! Bagi saya, bernapas itu merupakan sukacita yang tidak dapat saya hilangkan. Setiap hari saya berlatih pernapasan, dan di dalam ruang meditasi saya yang kecil ditemukan kalimat ini: "Bernapaslah, maka kamu akan hidup!" Bernapas dan tersenyum benar-benar dapat membuat kita bahagia, dan jikalau kita bernapas dengan sadar, maka kita akan menemukan diri kita sendiri seutuhnya dan menjalani kehidupan pada saat ini pula. Bagi saya, ini adalah Kerajaan Surga. Keajaiban yang nyata bukan berjalan di atas air, tetapi berjalan di bumi, menjalani kehidupan ini pada momen sekarang. Jika kita hidup dalam kesadaran, maka mungkin bagi kita untuk menemukan kebenaran tertinggi pada momen sekarang ketika kita sedang mencuci piring, menatap bunga, atau memandang mata seorang anak.

Jika kita bersentuhan dengan elemen-elemen yang menyegarkan, damai, dan menyembuhkan yang ada di dalam diri kita sendiri dan sekitar kita, kita belajar bagaimana menghargai dan melindungi mereka dan membuat mereka bertumbuh. Mereka adalah elemen-elemen kedamaian dan kebahagiaan yang tersedia bagi kita pada setiap waktu. Jika kita tidak memperhatikan hal-hal yang sederhana itu secara saksama, kita akan menemukan bahwa mereka itu membosankan.

Ada orang yang tidak dapat menikmati kesenangan-kesenangan yang sederhana, dan itulah yang menyebabkan

mereka lari ke narkoba, alkohol, atau kenikmatan seksual yang berlebihan, yang menghancurkan tubuh mereka, pikiran mereka, dan keluarga mereka, dan menyebabkan anak-anak mereka dan cucu-cucu mereka menderita. Jika kita mendidik diri kita sendiri dan anak-anak kita tentang bagaimana menikmati kedamaian pada momen sekarang dan menjadi bahagia dengan elemen-elemen yang menyegarkan dan menyembuhkan yang tersedia, kita dapat menghindari berbagai jenis *trap* (perangkap) tersebut. Hidup hanya dapat ditemukan pada momen sekarang. Masa lalu telah berlalu, masa depan belum hadir, maka jikalau kita tidak kembali kepada diri kita sendiri pada momen sekarang, kita tidak dapat bersentuhan dengan kehidupan ini.

Menjalani Kehidupan Belas Kasih

Yang Mulia Dalai Lama

Sebagai manusia kita semua memiliki potensi untuk menjadi bahagia dan berbelaskasih, dan juga memiliki potensi untuk menjadi menderita dan kejam kepada sesama. Potensi-potensi tersebut ada di dalam kita semua.

Jika kita ingin bahagia, maka hal yang penting untuk dilakukan adalah mencoba mengembangkan aspek-aspek yang positif dan berguna yang ada di dalam diri kita masing-masing dan mencoba untuk mereduksi aspek-aspek yang negatif.

Melakukan hal-hal negatif seperti mencuri dan berbohong, kadang-kadang terlihat membawa kepuasan jangka pendek, tetapi dalam jangka panjang hal-hal tersebut membawa penderitaan bagi kita. Tindakan-tindakan yang positif selalu mendatangkan kekuatan batiniah bagi kita. Dengan adanya kekuatan batiniah itu ketakutan kita menjadi berkurang dan

keyakinan diri kita meningkat, dan kekuatan ini menjadikan kita semakin mudah untuk meningkatkan rasa peduli kita kepada sesama tanpa halangan tertentu, entah itu agama, budaya, atau hal yang lain. Dengan demikian sangatlah penting untuk mengenali potensi kita, yang baik maupun buruk, dan selanjutnya mengamati dan menganalisisnya dengan hati-hati.

Kebajikan dan hati yang baik membentuk fondasi utama bagi sukses kita dalam kehidupan ini, kemajuan kita di jalan spiritual, dan pemenuhan kita terhadap aspirasi kita yang tertinggi: tercapainya pencerahan penuh. Dalam hal ini, belas kasih dan hati yang bajik tidak hanya penting pada awalnya tetapi juga pada pertengahan dan pada akhir. Kepentingan dan nilai mereka tidak terbatas pada waktu, tempat, masyarakat, atau budaya tertentu.

Dengan demikian, kita membutuhkan belas kasih dan cinta kasih bukan hanya untuk bertahan hidup; keduanya merupakan sumber-sumber sukses tertinggi dalam kehidupan. Cara-cara berpikir yang egois tidak hanya merugikan orang lain, tetapi juga menghalangi kebahagiaan yang kita dambakan. Telah tiba saatnya untuk berpikir dengan lebih bijaksana, bukan? Saya percaya hal ini.

Mengembangkan Belas Kasih

Sebelum kita dapat mengembangkan belas kasih dan cinta kasih, pentinglah untuk memiliki sebuah pengertian

yang jernih tentang apakah kita benar-benar mengerti belas kasih dan cinta kasih. Dalam definisi yang sederhana, belas kasih dan cinta kasih dapat didefinisikan sebagai pemikiran-pemikiran dan perasaan-perasaan yang positif yang berkembang ke hal-hal yang esensial (penting) dalam kehidupan, seperti harapan, dorongan, kebulatan tekad dan kekuatan dalam (batiniah). Menurut tradisi Buddhis, belas kasih dan cinta kasih terlihat sebagai dua aspek dari kebajikan yang sama: belas kasih adalah menginginkan makhluk lain bebas dari penderitaan; cinta kasih menginginkan mereka mendapatkan kebahagiaan.

Hal berikut yang harus dimengerti adalah apakah mungkin meningkatkan belas kasih dan cinta kasih. Dengan kata lain, adakah cara untuk meningkatkan kualitas pikiran dan mereduksi kemarahan, kebencian, dan iri hati? Jawaban saya atas pertanyaan ini merupakan sebuah empati, "Ya." Meskipun anda tidak setuju dengan saya saat ini, biarlah anda sendiri menjadi terbuka pada kemungkinan berkembangnya kedua aspek kebajikan itu. Biarlah kita sama-sama mengalami berbagai pengalaman, mungkin nanti kita akan menemukan berbagai jawaban.

Di bagian awal kita boleh membagi setiap jenis kebahagiaan dan penderitaan menjadi dua kategori utama: batiniah dan jasmaniah Dari keduanya, batinlah yang mendesakkan pengaruh yang terbesar pada sebagian besar dari

kita. Kecuali kalau kita sakit berat atau kehilangan kebutuhan-kebutuhan yang mendasar, kondisi-kondisi fisik kita memainkan peranan sekunder dalam kehidupan. Jika tubuh senang, kita benar-benar mengabaikannya. Namun pikiran mencatat setiap kejadian, tidak peduli betapa pun kecil. Oleh sebab itu, kita harus membaktikan usaha kita yang paling serius untuk menciptakan kedamaian batin, daripada kenyamanan jasmani.

Kebahagiaan

Dalam percakapan umum dalam kehidupan sehari-hari pun, jika seseorang berbicara dengan sikap hangat, perasaan yang manusiawi, kita senang mendengarnya, dan menanggapinya dengan cara yang sama; seluruh percakapan menjadi menarik, meskipun topiknya mungkin tidak penting. Di sisi lain, jika seseorang berbicara dengan sikap dingin atau kasar, kita merasa tidak senang dan ingin cepat segera mengakhiri interaksi tersebut. Dari kejadian yang paling sepele hingga paling penting, kasih sayang dan sikap hormat kepada orang lain itu penting untuk kebahagiaan kita.

Saya mencoba untuk memperlakukan siapa pun yang saya jumpai sebagai kawan lama. Ini memberikan rasa kebahagiaan kepada saya.

Meskipun terkadang orang tertawa ketika saya mengatakan hal itu, saya sendiri selalu menginginkan lebih

banyak teman. Saya suka tersenyum. Karena itu, saya tidak memiliki problem untuk mengetahui bagaimana mendapatkan lebih banyak teman dan bagaimana mendapatkan lebih banyak senyum –khususnya senyum yang sejati (tulus). Ada banyak jenis senyum, seperti senyum sarkastik, senyum artifisial (buatan, terpaksa), atau senyum diplomatik. Banyak senyum yang tidak menghasilkan rasa kepuasan, dan kadang-kadang senyum-senyum itu bahkan dapat menciptakan kecurigaan atau rasa takut, bukan? Namun sebuah senyum sejati (tulus) memberikan kepada kita rasa kesejukan dan saya percaya senyum tersebut *unique* bagi umat manusia. Jika kita menginginkan senyum sejati (tulus), maka kita sendiri harus menciptakan sebab untuk pemunculan mereka.

Kita harus ingat bahwa agama-agama, ideologi-ideologi dan sistem politis yang berbeda di dunia diperuntukkan bagi umat manusia untuk mencapai kebahagiaan. Kita tidak boleh kehilangan pandangan terhadap sasaran yang penting ini dan kita jangan pernah menempatkan berbagai cara diatas tujuan; supremasi kemanusiaan diatas materi dan ideologi harus selalu dipelihara.

Saya percaya bahwa tidak adanya pengertian tentang cara yang benar untuk mencapai kebahagiaan merupakan alasan utama mengapa orang-orang menyebabkan penderitaan pada orang lain. Sebagian orang berpikir bahwa menyebabkan

kesakitan pada orang lain akan membawa kebahagiaan bagi mereka sendiri, atau bahwa kebahagiaan mereka adalah untuk kepentingan mereka sendiri sehingga kesakitan orang lain tidak mempunyai arti baginya (tidak jadi soal). Namun ini benar-benar pandangan yang picik. Tidak seorang pun yang benar-benar beruntung dengan menyebabkan kerugian (kesakitan) pada orang lain.

Pikiran dapat diubah

Dari pengalaman saya yang terbatas, saya yakin bahwa melalui latihan yang konstan (terus menerus) kita dapat sungguh-sungguh mengembangkan pikiran.

Sikap, pemikiran dan pandangan kita yang positif dapat ditingkatkan, dan pasangan-pasangan mereka yang negatif dapat direduksi. Bahkan satu momen kesadaran tunggal bergantung pada banyak faktor, dan jika kita mengubah berbagai faktor tersebut, pikiran juga berubah. Ini adalah kebenaran yang sederhana tentang sifat (hakikat) pikiran.

Apa yang kita namakan "pikiran" itu cukup aneh. Kadang-kadang ia keras kepala dan sangat anti terhadap perubahan. Dengan usaha yang berkesinambungan, dan dengan keyakinan yang didasarkan pada pertimbangan yang sehat, pikiran kita terkadang cukup jujur dan fleksibel. Jikalau kita benar-benar memahami bahwa ada suatu kebutuhan untuk berubah, maka pikiran kita dapat berubah. Berharap dan berdoa saja tidak

Anda tidak akan mampu mengubah pikiran anda dalam semalam; berbagai kebiasaan lama, khususnya kebiasaan-kebiasaan mental, menolak solusi-solusi yang cepat. Namun dengan usaha dari waktu ke waktu (berkesinambungan) dan keyakinan yang berlandaskan pertimbangan yang sehat, anda pasti dapat mencapai perubahan-perubahan yang sangat dalam di dalam sikap-sikap mental anda

akan mengubah pikiran anda; anda juga perlu pertimbangan yaitu pertimbangan yang pada akhirnya didasarkan pada pengalaman anda sendiri. Dan anda tidak akan mampu mengubah pikiran anda dalam semalam saja; kebiasaan-kebiasaan lama, khususnya kebiasaan-kebiasaan mental, menentang solusi-solusi yang cepat. Namun dengan usaha dari waktu ke waktu dan keyakinan yang didasarkan pada pertimbangan yang sehat, anda pasti dapat mencapai perubahan-perubahan yang sangat dalam di dalam sikap mental anda.

Sebagai dasar untuk perubahan, kita perlu memahami bahwa selama kita hidup di dunia ini kita akan menghadapi

aneka problem, berbagai hal (perkara) yang menghalangi tercapainya *goal* (tujuan) kita. Jika, ketika hal-hal itu terjadi, kita kehilangan harapan dan menjadi patah semangat, kita melemahkan kemampuan kita untuk menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut. Jika, di satu sisi, kita ingat bahwa bukan hanya kita tetapi juga setiap insan pasti mengalami penderitaan, perspektif yang lebih realistis ini akan meningkatkan kebulatan tekad kita dan kemampuan kita untuk mengatasi pelbagai kesulitan. Dengan mengingat penderitaan sesama, dengan merasa kasihan pada mereka, penderitaan kita sendiri menjadi terkendali. Sesungguhnya, dengan sikap ini, setiap rintangan yang baru tetap dapat dilihat sebagai kesempatan lain yang berharga untuk meningkatkan kualitas pikiran kita, kesempatan lain untuk memperdalam belas kasih kita! Dengan setiap pengalaman yang baru, kita dapat berjuang secara pelahan-lahan untuk menjadi lebih berbelaskasih; yaitu, kita dapat mengembangkan simpati sejati terhadap penderitaan orang lain dan keinginan untuk membantu melenyapkan kesakitan mereka. Sebagai akibatnya, ketenangan dan kekuatan dalam (batiniah) kita sendiri akan meningkat.

Bagaimana Mengembangkan Belas Kasih

Sikap ego-sentris menghalangi cinta kita kepada sesama, dan kita semua disakiti olehnya hingga tingkat yang sama atau berbeda. Supaya kebahagiaan sejati menjelma, kita membutuhkan pikiran yang tenang, dan kedamaian pikiran

itu hanya dibawa oleh sikap mengasihi. Bagaimana kita mengembangkan sikap ini? Jelas, tidak cukup bagi kita untuk sekadar percaya bahwa belas kasih itu penting dan berpikir tentang betapa manisnya ia! Kita perlu melakukan usaha bersama untuk mengembangkannya; kita harus menggunakan segenap kejadian dalam kehidupan sehari-hari kita untuk mengubah pemikiran dan tingkah laku kita.

Pertama-tama, kita harus jelas tentang apa yang kita artikan dengan belas kasih. Banyak bentuk perasaan belas kasih yang tercampur dengan keinginan dan keterikatan. Sebagai misal, perasaan cinta orang tua kepada anak mereka yang sering dihubungkan secara erat dengan kebutuhan-kebutuhan emosional mereka sendiri, sehingga itu bukan cinta yang sepenuhnya. Biasanya jika kita memperhatikan teman dekat, kita menyebut ini belas kasih, tetapi itu biasanya juga merupakan keterikatan. Bahkan dalam pernikahan, cinta antara suami dan istri –khususnya pada awal, ketika masing-masing partner belum mengenal lebih dalam karakter pasangannya lebih bergantung pada keterikatan daripada cinta sejati. Pernikahan yang demikian hanya berlangsung dalam waktu yang pendek karena mereka kekurangan belas kasih; mereka dipengaruhi oleh keterikatan emosional yang didasarkan pada proyeksi dan pengharapan, maka begitu proyeksi itu berubah, keterikatan pun lenyap. Nafsu keinginan kita dapat menjadi begitu kuat sehingga orang yang kepadanya kita terikat terlihat sempurna, meskipun mungkin dia

memiliki banyak kekurangan/keburukan. Disamping itu, keterikatan membuat kita membesar-besarkan kualitas-kualitas positif yang kecil. Jika hal ini terjadi, itu menunjukkan bahwa cinta kita lebih dimotivasi oleh kebutuhan pribadi daripada kepedulian sejati kepada pihak lain.

Belas kasih tanpa keterikatan itu mungkin. Karena itu, kita perlu menjernihkan perbedaan antara belas kasih dan keterikatan. Belas kasih sejati tidak sekadar suatu respons emosional tetapi sebuah komitmen kuat yang didasarkan pada pertimbangan yang sehat. Disebabkan oleh fondasi yang kuat ini, sikap mengasihi yang benar terhadap orang lain tidak berubah meskipun mereka bertingkah negatif. Belas kasih sejati tidak didasarkan pada proyeksi dan pengharapan, tetapi lebih didasarkan pada kebutuhan-kebutuhan pihak lain, tidak peduli apakah orang lain itu teman akrab atau musuh. Sejauh orang itu menginginkan kedamaian dan kebahagiaan dan ingin mengatasi penderitaan, maka berdasarkan hal itulah kita mengembangkan kepedulian sejati terhadap problem mereka. Ini adalah belas kasih yang sejati. Bagi seorang praktisi Buddhis, sasarannya adalah mengembangkan belas kasih sejati, hasrat yang tulus untuk kesejahteraan makhluk-makhluk lain, yaitu setiap makhluk hidup yang ada di seluruh jagat raya. Tentu saja mengembangkan jenis belas kasih ini tidaklah mudah sama sekali! Marilah kita merenungkan pokok ini dengan lebih saksama.

Apakah orang-orang itu cantik atau tidak, ramah atau kejam, pada hakikatnya mereka adalah umat manusia yang sama dengan kita. Seperti diri kita, mereka mendambakan kebahagiaan dan tidak ingin menderita. Selain itu, hak mereka untuk mengatasi penderitaan dan menjadi bahagia adalah sama dengan diri kita sendiri. Sekarang jika anda mengakui bahwa semua manusia itu sama-sama mendambakan kebahagiaan dan sama-sama berhak untuk mencapainya, secara otomatis anda merasakan empati dan kedekatan dengan mereka. Dengan membiasakan pikiran anda dengan pengertian tentang altruisme universal ini, anda mengembangkan suatu perasaan tanggungjawab terhadap sesama; anda ingin secara aktif membantu mereka mengatasi problem mereka. Keinginan ini tidak selektif (pilih-pilih), tetapi berlaku secara sama untuk semua makhluk. Sejauh mereka mengalami kesenangan dan kesakitan sama seperti anda, tidak ada dasar yang logis untuk membeda-bedakan di antara mereka atau mengalihkan perhatian anda dari mereka jika mereka bertingkah negatif.

Satu hal yang akan saya lakukan di sini ialah bahwa sebagian orang, khususnya mereka-mereka yang merasa diri mereka sendiri sangat realistik dan praktis, kadang-kadang terlalu realistik dan terobsesi dengan praktikalitas (kepraktisan). Mungkin mereka berpikir, "Gagasan tentang menginginkan kebahagiaan bagi semua makhluk, menginginkan apa yang terbaik bagi setiap makhluk, tidak

realistik dan terlalu idealistik. Sebuah gagasan yang tidak realistik seperti itu tidak dapat mendukung suatu cara untuk mengubah pikiran atau mencapai jenis disiplin mental tertentu karena gagasan tersebut sama sekali tidak dapat dicapai."

Sebuah pendekatan yang lebih efektif, mereka mungkin berpikir, harus dimulai dengan lingkungan orang-orang yang dekat, yang kepadanya kita berinteraksi secara langsung. Selanjutnya kita dapat meluaskan dan meningkatkan parameter jangkauan tersebut. Tentang semua makhluk tersebut, mereka merasa sama sekali tidak ada hal penting yang harus dipikirkan, karena jumlah mereka tidak terbatas. Mereka mungkin berpikir dapat merasakan sejenis hubungan dengan sesama manusia di planet ini, tetapi mereka merasa bahwa jumlah makhluk yang tak terbatas di seluruh alam semesta ini tidak memiliki hubungan sama sekali dengan pengalaman mereka sendiri selaku pribadi-pribadi. Mungkin mereka bertanya, "Ada hal penting apa dalam usaha mengembangkan pikiran yang mencoba untuk merangkul setiap makhluk hidup di dalam bidangnya?

Dalam konteks lain, itu mungkin merupakan suatu keberatan yang *valid*. Bagaimanapun juga, hal yang penting di sini adalah memperhatikan dampak yang kuat akibat mengembangkan sentimen-sentimen altruistik tersebut. Hal yang penting adalah mencoba mengembangkan cakupan empati kita dengan suatu cara yang sedemikian rupa sehingga

Apakah orang-orang tersebut rupawan atau tidak, ramah atau bengis, pada hakikatnya mereka juga umat manusia seperti diri kita sendiri. Seperti halnya kita, mereka mendambakan kebahagiaan dan tidak menginginkan penderitaan. Selain itu, hak mereka untuk mengatasi penderitaan dan menjadi bahagia adalah sama dengan hak kita.

kita dapat meluaskannya ke bentuk kehidupan apa pun dengan kemampuan untuk merasakan kesakitan dan mengalami kebahagiaan. Memahami organisme-organisme yang hidup sebagai makhluk –dan karenanya mampu merasakan kesakitan dan kebahagiaan– merupakan hal yang penting.

Sentimen-sentimen belas kasih universal tersebut sangatlah kuat, dan menurut istilah yang spesifik tidak ada keperluan untuk mengenal setiap makhluk hidup satu per satu untuk mencapai hal itu karena ia efektif. Demikian pula untuk mengenal sifat umum ketidakabadian: jika kita mengembangkan pemahaman bahwa segala sesuatu dan segala peristiwa itu tidak abadi, kita tidak perlu memikirkan satu demi satu setiap makhluk (benda) yang ada di alam semesta untuk menjadi yakin pada ketidakabadian. Itu bukan

bagaimana cara pikiran bekerja. Sungguh penting untuk menghargai pokok ini.

Bersikap sabar dan menyediakan waktu, itu merupakan kekuatan di dalam diri kita untuk mengembangkan jenis belas kasih universal ini. Tentu saja, keterpusatan diri kita (sikap ego-sentris), keterikatan kita yang nyata pada perasaan tentang "aku" yang solid, pada dasarnya bekerja secara aktif untuk merintangi belas kasih kita. Sesungguhnya, belas kasih sejati hanya dapat dialami ketika tipe keterikatan diri ini tereliminasi. Namun ini bukan berarti bahwa kita tidak dapat mulai mengembangkan belas kasih dan mulai membuat kemajuan yang semestinya.

Jika belas kasih dan hati yang baik dikembangkan melalui usaha yang sadar dan terus menerus, adalah penting bagi kita untuk lebih dahulu mengenali pelbagai kondisi yang kondusif untuk peningkatan kualitas-kualitas kebaikan kita, dan kemudian mengenali keadaan-keadaan (lingkungan) yang menyedihkan yang mengganggu upaya kita mengembangkan keadaan-keadaan pikiran yang positif. Karena itu penting bagi kita untuk menjalani kehidupan dengan kesadaran dan kewaspadaan terus menerus. Penguasaan kita terhadap kesadaran akan menjadi sedemikian rupa sehingga kapan saja sebuah situasi baru muncul, kita mampu mengenalinya dengan segera apakah keadaan-keadaan itu menguntungkan atau merugikan bagi perkembangan belas kasih dan hati yang baik.

Dengan mengikuti praktik belas kasih menurut cara di atas, pelahan-lahan kita akan mampu membuang berbagai efek dari kekuatan-kekuatan yang menghalangi dan di satu sisi mampu meningkatkan pelbagai kondisi yang menyamankan perkembangan belas kasih dan hati yang baik.

Jika Psikoterapi bertemu Buddhisme

Oleh: Daniel Coleman

Pakar psikologi dan managemen Dr. Daniel Coleman, Ph.D mungkin adalah jurnalis terbaik untuk Buddhisme Amerika., dan telah dua kali memenangkan Pulizer Price. Bukunya EMOTIONAL INTELEGENCE yang diterbitkan pada tahun 1995 memperkenalkan jutaan orang pada konsep Buddhis bahwa kesadaran diri dan empati atau EQ adalah penting untuk mencapai sukses dalam kehidupan. Dalam bukunya yang terakhir, DESTRUCTIVE EMOTIONAL: A SCIENTIFIC DIALOGUE WITH DALAI LAMA (Bantam Books, 2004), Coleman mencatat pertemuan pendapat di antara para sarjana Buddhis, pakar pengetahuan kognitif dan Dalai Lama yang berlangsung selama lima hari pada bulan Maret 2.000 di Dharamsala India. Berikut ini adalah intisari wawancara yang Daniel berikan kepada Scientific Research Society di USA.

Bagaimana anda menjadi tertarik pada hubungan antara pendekatan Buddhis dan Barat dalam rangka memahami pikiran?

Kembali pada awal tahun 1970, ketika saya menyelesaikan pendidian doktor psikologi di Universitas Harvard, saya mendapatkan bea siswa untuk menempuh pendidikan pra-doktoral (dari Ford Fondation) dan kemudian pendidikan *post-doctoral* (Stratum-tiga) yang memberikan kepada saya kesempatan untuk menghabiskan waktu dua tahun penuh di Asia, khususnya India, Sri Lanka dan Dharamsala ("Tibet kecil" di kaki Pegunungan Himalaya). Ketika di sana saya mulai mempelajari agama-agama Asia seperti teori-teori pikiran. Saya kaget menemukan sistem-sistem psikologi yang terartikulasi (terungkapkan dengan jelas dan berkesinambungan) sepenuhnya di jantung agama-agama tersebut yang secara umum baru diketahui sedikit; dan yang paling berartikulasi secara penuh adalah "Abhidhamma", sebuah sistem pemikiran Buddhis.

Sistem ini menggambarkan bagaimana pikiran bekerja, dan bagaimana proses itu berkembang hingga tingkat-tingkat penderitaan yang umum, dan mengobatinya –khususnya dengan meditasi. Tentu saja saya belum pernah mendengar tentang psikologi ini dalam pelajaran psikologi saya di Barat, meskipun pelajaran itu telah beroperasi sepenuhnya dan terus berjalan selama lebih dari 1.500 tahun.

. . .metode ilmiah memerlukan pendekatan obyektif orang-ketiga, sedangkan praktik Buddhis nyata-nyata suatu fenomena subyektif orang-pertama.

Ketika kembali ke USA saya mulai menulis tentang sistem ini dalam buku saya yang pertama, Pikiran Meditatif, dalam sebuah *textbook* (buku pelajaran) tentang teori personalitas (kepribadian); dan dalam beberapa majalah yang kurang terkenal dan melakukan riset tentang meditasi sebagai penangkal terhadap reaktivitas stress (untuk disertasi saya). Pada waktu itu, sebagaimana yang saya ingat, ada sedikit minat di antara teman-teman seprofesi saya.

Bagaimanapun juga, sekitar waktu itu saya mulai bermeditasi dan telah menekuninya selama bertahun-tahun. Saya bereksperimen dengan banyak jenis meditasi, dan selama bertahun-tahun menekuni satu metode Buddhis yang disebut kesadaran, dan paling belakangan ini saya bekerja dengan para guru Tibetan. Setelah memberikan penemuan-penemuan baru (yang dirangkum di dalam DESTRUCTIVE EMOTIONS) yang tampak menunjukkan adanya suatu *positive neuroplasticity* (kekenyalan syaraf yang bersifat positif) misalnya, perubahan-perubahan menuju tingkat suasana hati sehari-hari yang lebih positif, saya mencoba untuk menyisihkan lebih banyak waktu untuk itu.

Tampaknya salah satu jurang pemisah terlebar yang harus dijembatani antara pendekatan Barat dan Timur untuk pikiran adalah bahwa metode ilmiah memerlukan sebuah pendekatan obyektif orang-ketiga, sedangkan praktik Buddhis nyata-nyata merupakan fenomena subyektif orang-pertama.

Apa yang anda pikir di belakang popularitas dari teknik-teknik meditasi Buddhis dalam psikoterapi baru-baru ini?

Ada minat yang masih ngambang dalam penggunaan meditasi terapitik selama tiga dekade terakhir ini –sejak lingkungan kecil para psikoterapis pertama kali menjadi sadar akan pentingnya latihan meditasi (dan mereka sendiri mencoba). Namun ada pula suatu peningkatan yang menonjol belakangan ini untuk berbagai penerapan tersebut melalui satu irisan yang jauh lebih lebar yang dilakukan oleh para psikoterapis –minat yang jauh lebih besar daripada sebelumnya. Misalnya, istri saya: Tara Bennett Coleman, telah menulis sebuah buku tentang bagaimana mengintegrasikan kesadaran dalam terapi kognitif (EMOTIONAL ALCHEMY, Harmony Books yang menjadi *bestseller* di New York Times; dia secara teratur mendapat undangan untuk mengajarkan integrasi metode-metode tersebut kepada para terapis). Banyak dari para terapis telah dipengaruhi oleh penemuan baru-baru ini tentang aplikasi meditasi kesadaran yang sukses ini dalam konjungsi (hubungan) dengan terapi kognitif –terutama riset Jeffrey Schwartz di UCLA, yang telah sukses dengan ketidakteraturan kompulsif-obsesif, dan John Teasdale di

Cambridge University, yang mencatat pengurangan 50 % dalam frekuensi kekambuhan di antara para pasien depresi yang kronis dan berat.

Dalam DESTRUCTIVE EMOTIONS, anda mendiskusikan bagaimana gagasan Buddhis tentang satu "diri yang kosong" dapat menginformasikan pandangan-pandangan pikiran yang mendasari pengetahuan. Saya kagum jika anda dapat menguraikan secara rinci berdasarkan gagasan-gagasan tersebut.

Gagasan tentang "diri yang kosong" menolak tidak adanya "*CEO of Mind*", tetapi sesuatu yang lebih menyerupai komite-komite yang terus menerus bertanding untuk mendapatkan kekuatan (kekuasaan). Menurut pandangan ini, "diri" bukan sebuah entitas yang berkuasa yang terus menerus berlangsung, yang stabil, tetapi lebih tepat suatu khayalan pikiran yang sesungguhnya tidak nyata, walau kelihatannya nyata. Sedangkan gagasan itu tampak kontras dengan pengalaman kita sehari-hari, ia sesungguhnya menggambarkan kehancuran diri yang *cognitive neuroscience* dinamakan sebagai gagasan membedah pikiran ("society of mind" Marvin Minsky adalah yang paling terkenal).

Jadi, pola Buddhis tentang diri dapat menghasilkan data yang jauh lebih baik daripada gagasan-gagasan yang telah mendominasi pemikiran Barat sepanjang abad yang silam.

Akhirnya, saya ingin tahu seperti apa tinggal bersama Dalai Lama? Apakah mungkin "tinggal" bersama Dalai Lama, atau apakah beliau lebih formal daripada itu?

Kecuali kalau anda jauh lebih beruntung daripada saya, anda tidak "tinggal" bersama Dalai Lama belakangan ini. Beliau dalam tuntutan yang sedemikian besar sehingga waktunya dijaga ketat sekali dan dijadwalkan dengan teliti. Namun jika anda bersama dengan beliau (seperti saya dalam pertemuan selama bertahun-tahun), anda akan merasakan kehadirannya, spontanitasnya dan kegembiraannya yang besar sekali dalam berbagai hal, suatu sentuhan kehangatan yang mudah menjalar.

Tindakan kita Menentukan Nasib Kita

Oleh Jet Li

Jet Li mungkin adalah aktor film laga yang paling terkenal di Asia dan sangat populer di Hollywood. Dalam biografi singkat ini, dia mengungkapkan minatnya pada Buddhisme dan misinya untuk mengembangkan nilai-nilai Buddhis untuk kepentingan sesama.

Pada tahun 1997, saya memutuskan untuk istirahat dari membuat film. Karena satu hal, saya sangat letih. Cobalah anda berpikir tentang ini: sejak usia delapan, anda berlatih Wushu delapan jam sehari selama sepuluh tahun. Kemudian anda mulai membuat film, dan lebih banyak lagi film yang anda buat. Dan kapan saja anda berbicara kepada reporter, mereka selalu membujuk anda untuk berpose di depan kamera. Dan anda menjadi kondang. Anda mendapat bayaran yang bagus. Akan tetapi, Anda juga mendapatkan kesakitan-kesakitan yang besar.

Sekian tahun telah berlalu. Setiap tahap kehidupan memiliki logikanya masing-masing, dan saya telah sampai pada konklusi (kesimpulan) yang pasti. Sejujurnya, saya tidak tertarik untuk meningkatkan kemahsyuran atau *power* lebih jauh. Lebih baik mengabdi kepada ibu saya, keluarga saya, anak-anak saya, itu yang sepatutnya saya berikan kepada mereka. Saya memutuskan untuk 'pensiun'

Pada waktu itu saya menjumpai Rinpoche Lho Kunsang, seorang guru spiritual dari Buddhisme Tibetan. Beliau bertanya kepada saya mengapa saya berhenti. Dan saya berkata kepada beliau: "Untuk mempelajari Buddhisme. Untuk menjalani kehidupan keagamaan."

Rinpoche berkata kepada saya, "Kamu belum waktunya berhenti."

Sekarang, dalam perjalanan karir saya, saya telah berjumpa dengan banyak guru terpelajar, dan semuanya telah mengatakan kepada saya bahwa nasib saya (ketentuan karma –Red) berhubungan erat dengan Buddhisme. Bahkan selama pembuatan film Shaolin Temple, ketika saya sedang mempelajari berbagai ritual untuk karakter saya, orang-orang di vihara berkata kepada saya: "Anda harus jadi bhiksu!" (Namun sang direktur berkata, "Tidak, tunggu! Jangan lakukan itu, kita memiliki sebuah film untuk diselesaikan!!!")

Namun saya merasa bahwa suatu saat nanti saya juga akan benar-benar mengeksplorasi jalan Buddhis. Saya berkata kepada Rinpoche, "Setiap orang yang lain telah mendesak saya untuk jadi bhiksu atau melepaskan kehidupan duniawi dan mempelajari kitab-kitab suci. Namun anda sendiri satu-satunya yang meminta saya untuk kembali pada pekerjaan."

"Anda belum melengkapi misi anda pada masa kehidupan sekarang."

"Bagaimana bisa begitu?" tanya saya. "Saya puas dengan apa yang telah saya berikan, dan apa yang dapat saya berikan. Saya telah puas dengan karir saya, reputasi saya, keluarga saya. Saya telah menyelesaikan segala sesuatu yang saya rencanakan. Apa lagi yang dapat seseorang minta dari saya?"

"Bukan sesuatu yang anda berikan kepada seseorang. Anda masih memiliki suatu tanggungjawab yang besar."

"*Well*, katakan kepada saya apa tanggungjawab itu," jawab saya. Jikalau saya tahu apa tanggungjawab tersebut, mungkin saya bisa tidak setuju dan menolak untuk mengambil tanggungjawab itu."

"Tidak ada cara lain untuk mengidentifikasinya bagi anda," jawabnya, "Anda akan menyadarinya bagi diri anda sendiri melalui pengalaman."

"Baiklah," saya berkata dengan ragu. "Jika anda berkata demikian, saya akan mencarinya." Saya tidak memiliki gagasan tentang apa yang dia katakan.

Namun pada waktu itu saya terus membuat film-film. Saya memfilmkan Lethal Weapon 4 (Senjata Pembunuh 4), dan kemudian, selama tahun berikutnya atau dua tahun berikutnya, saya menyibukkan diri sendiri dengan mencoba untuk memikirkan apa tanggungjawab yang harus diberikan ini.

Ketika Rinpoche datang untuk mengunjungi saya di Amerika, saya mulai merasa sepertinya saya memiliki sebuah petunjuk tentang apa maksud beliau. Saya menemukan berbagai petunjuk tentang apa yang semestinya saya lakukan. Dan itu berhubungan dengan motivasi saya untuk membuat film.

Jenis alasan apa yang dapat memotivasi saya untuk mempertahankan karir ini, beserta pekerjaan fisiknya yang sangat meletihkan dan terus menerus beresiko untuk terluka? Seperti saya katakan sebelumnya, saya adalah tipe orang yang tidak lagi haus akan uang dan kemahsyuran. Saya telah mengumpulkan cukup uang untuk menghidupi keluarga saya dalam waktu yang lama.

Dan kemahsyuran, sebagaimana kita semua tahu, cepat berlalu. Berapa banyak orang kondang yang ada sepanjang sejarah? Berapa banyak. bintang film yang ada di Hollywood sendiri? Dan berapa banyak dari mereka yang telah berlalu dari memori (dilupakan)?

Waktu memudarkan segala sesuatu. Para remaja tanggung bahkan tidak mengenal nama-nama para bintang generasi yang lalu. Jika anda melihat melalui daya tarik kemahsyuran anda tentu tidak akan membiarkan ia menyetir anda. Namun, akhir tahun yang lalu saya memperhitungkannya. Saya memiliki tanggungjawab untuk membantu memperkenalkan Buddhisme kepada orang-orang Barat dengan cara-cara non tradisional dan melalui media non tradisional.

Ada beberapa gagasan utama dalam Buddhisme. Saya akan mengatakan dua dari mereka saat ini. Salah satunya adalah prinsip karma: bahwa tindakan anda menentukan nasib anda. Gagasan yang lain adalah cinta kasih, atau belas kasih, yaitu memperlakukan setiap orang dengan cara mencintai.

Saya mulai memperhatikan betapa banyak orang yang suka mengeluh tentang kesehatan mereka, pekerjaan mereka, boss mereka, hubungan mereka, keluarga mereka. Orang-orang selalu meneruskan apa yang salah dengan kehidupan mereka dan bagaimana orang lain membuat kehidupan mereka sulit.

Namun semua hal yang terjadi pada anda diciptakan oleh tindakan-tindakan anda di masa lalu. Demikian pula, berbagai hal yang anda lakukan dalam kehidupan ini –tindakan anda, kata-kata anda, tingkahlaku anda– semuanya menentukan apa yang akan terjadi pada anda dalam kehidupan yang akan datang. Sekarang, bayangkan saja jika anda harus membuat sendiri "pernyataan tertulis" di akhir kehidupan anda. Anda dapat mengelabuhi orang lain tetapi anda tidak dapat membohongi diri sendiri: anda tahu siapa yang telah mengkomplain, tugas apa yang anda tinggalkan sebelum selesai dan janji-janji apa saja yang anda gagal untuk menepatinya.

Jika anda berpikr dengan cara ini, anda dapat mengatakan bahwa anda telah menciptakan sebuah plot cantik yang menggembirakan. Anda telah menyiapkan tempat untuk sebuah karakter dengan segala jenis motivasi yang menarik, pokok-pokok persoalan yang belum terselesaikan, kesalahan-kesalahan yang membutuhkan pengakuan atau penebusan (pertanggungjawaban) atau koreksi. Sesungguhnya, anda dapat mengatakan bahwa anda sedang menulis buku untuk kehidupan anda berikutnya. Atau anda dapat berpikir dua kali jika anda mengeluh tentang situasi anda sekarang karena siapa yang bertanggungjawab untuk membuat hal itu terjadi? Anda pikir siapa yang mengatur karakter-karakter tertentu hingga terlihat pada momen tertentu? Siapa yang mempolakan tikungan (plintiran) tragis dalam sejarah, dan juga berbagai

tantangan serta situasi yang sulit? Karma menulis skripsi (catatan) dan anda sendiri bertanggungjawab atas karma anda.

Jika lebih banyak orang berpikir dengan cara ini, dunia akan menjadi sangat berbeda. Keluhan-keluhan akan menjadi berkurang. Banyak orang akan dapat membuat perubahan besar-besaran dalam sikap mereka. Mereka dapat menjadi lebih manis kepada orang lain, dan mulai bertindak dengan cara yang lebih mencintai.

Ini baru permulaan. Saya masih mempelajari hal-hal yang baru setiap hari. Tujuan saya membuat film sekarang bukanlah film itu sendiri. Sebagai gantinya, harapan saya adalah menggunakan medium film atau TV atau Internet untuk membagikan pengertian saya tentang Buddhisme kepada mereka-mereka yang ingin mendengarnya. Di masa depan, jika saya mendapatkan pengaruh atau uang, saya ingin menggunakannya untuk membantu saya melaksanakan tanggungjawab ini. Ada banyak guru besar Buddhis dan Rinpoche, tetapi karena mereka tidak dikenal, ajaran mereka yang berharga tidak banyak diketahui. Saya ingin membantu mereka menyebarkan kebijaksanaan mereka. Saya memiliki kemampuan untuk menggunakan orang-orang tersebut sebagai media untuk mengatakan berbagai hal tentang filosofi mereka, dan betapa pentingnya sebuah peranan yang dimainkan oleh cinta kasih di dalam drama kehidupan manusia. Itulah motivasi saya sekarang. Saya tidak lagi

membuat film-film untuk diri saya sendiri. Saya tahu bahwa sekarang saya belum pensiun –sebelumnya saya tidak pernah membuat film yang dapat membantu mengilhami kebijaksanaan yang lebih besar dan tingkah laku yang lebih bijak di dunia ini. Saya mempertimbangkan hal itu lebih jauh, dan semakin jauh, dan tidak memikirkan keuntungan (dari film-film yang laris).

Saya benar-benar ingin melakukan peranan saya untuk menyebarkan filosofi Buddhis tentang cinta kasih dan cinta yang tidak bersyarat (tanpa pamrih), supaya banyak orang dapat mengerti, termasuk anak kecil, bagaimana memanfaatkan kesempatan dalam masa kehidupan manusia ini dengan sebaik-baiknya. Saya tidak mencoba untuk mengubah para audiens saya; saya hanya ingin mempersembahkan informasi menjelaskan kepada mereka gagasan-gagasan yang mungkin belum mereka temukan. Jika mereka tidak tertarik pada pesan ini, mereka bahkan boleh mengabaikannya. Jika mereka siap untuk mendengar, mereka boleh mendengar.

Kebahagiaan bagi Semua Makhluk

Richard Gere

Richard Gere, bintang yang memenangkan Oscar, dan paling terkenal karena penampilannya dalam Pretty Woman, Runaway Bride, dan An Officer and a Gentlemen, sekarang dipandang sebagai praktisi Buddhis yang serius. Bersama dengan banyak selebritis Hollywood kondang lainnya seperti Harrison Ford, Goldie Hawn, dan Keannu Reeves, Gere berada di barisan depan dalam mempromosikan Buddhisme dan kultur Tibetan kepada orang-orang Barat. Berikut adalah ringkasan tentang sebuah interview yang dia berikan kepada Rajiv Mehrotra untuk Televisi Nasional India channel Doordarshan.

Anda cukup sering datang ke India. Apa yang anda bawa ke sini?

Well, Yang Mulia Dalai Lama, tak pelak lagi, saya telah menjadi muridnya sejak 1982-83. kadang-kadang saya datang ke Dharamsala (kantor pusat pemerintah Tibet di pengasingan di India utara) dua kali atau tiga kali dalam setahun.

Bagaimana cara Yang Mulia mengubah anda?

Sebagian besar guru saya dari Buddhisme Tibetan aliran Gelupa. Ada banyak karya berdasarkan pikiran dan permainan intelektual dan eksplorasi realitas itu sendiri, yang menggunakan bahasa dan logika yang murni, bersama dengan berbagai teknik meditasi. Adalah proses yang pelahan-lahan ketika pikiran membiasakan diri dengan cara yang lain, cara yang diharapkan tepat dalam melihat berbagai hal. Sebuah proses yang membutuhkan beberapa masa kehidupan, tetapi jika di dalam satu masa kehidupan kita dapat melihat perubahan yang pelahan . . .

Anda menyebutkan Dalai Lama seorang yang luar biasa. Anda telah menghabiskan banyak waktu bersama beliau sebagai seorang murid. Apa peranan, kontribusi, yang anda percaya dilakukan oleh Dalai Lama?

Beliau adalah orang yang paling sederhana dan juga paling kompleks yang belum pernah saya jumpai. Dia seniman

dan juga petani. Beliau –seperti suatu pikiran dan hati yang besar– mampu memperlakukan setiap orang berdasarkan levelnya. Beliau memberikan kepada saya ajaran-ajaran yang didasarkan pada ajaran Shantideva, bhiksu besar India abad ke-9 yang mengajar di Universitas Nalanda, salah satu universitas terbesar pada masa silam, yang memperlihatkan suatu perkembangan pesat dalam kebudayaan India.

Anda menyebutkan aspek ini: menjadi seorang aktor seperti menjadi seorang pekerja. Dengan melakukan pekerjaan sebagai seorang aktor anda mendapatkan kepuasan apa?

Well, hal yang pertama adalah fakta bahwa saya mampu menjalani banyak kehidupan sekaligus. Ada banyak kemungkinan yang berkembang yang bergantung pada level apa yang saya berikan padanya.

Richard Gere seorang aktor yang sukses. Jika Anda berhenti, anda akan menjadi apa? Apa lagi yang dapat anda lakukan?

Saya dapat berlatih lebih banyak untuk satu hal. Musik telah menjadi bagian yang sangat kuat dalam hidup saya, banyak *acting* saya harus dilakukan dengan musik, menggunakan berbagai instrumen. Ada juga sebuah rasa musikal untuk sesuatu yang saya kerjakan.

Jika saya seorang jin yang mengabulkan sebuah harapan, dan saya memberikan kepada anda tiga pengharapan, apakah ketiganya itu?

Pertama, kebahagiaan bagi semua makhluk. Kedua dan ketiga: kebahagiaan dengan menyebabkan semua makhluk berbahagia. Tidak ada pertanyaan tentang itu.

Life Positive, 1996.

Hidup bukan yang Terbaik atau yang Terburuk

Steven Seagal

Dalam sebuah wawancara dengan penulis skenario Stanley Ewiser, pakar seni martial dan action bintang film Steven Seagalz berbicara tentang latihan Buddhisnya yang telah berlangsung lama dan guru-guru Buddhisnya.

Apakah anda mengenal Buddhisme sebagai sebuah *off-shoot* dari disiplin seni perang anda? *Well*, bersikap jujur dengan anda saya tidak yakin. Saya dilahirkan dengan satu kesadaran spiritual yang serius dan selama sekian tahun saya mempelajari jalan yang berbeda. Saya ke Jepang pada 16 tahun yang lalu dan mulai mempelajari Zen. Saya mengunjungi vihara-vihara, mempelajari Buddhisme dan menerima ajaran spiritual. Ini merupakan permulaan bagi saya, jalan yang saya percaya harus begitu –perkembangan manusia jasmani melalui seni perang dan sekaligus memperbaiki sisi spiritual.

Apakah anda juga mempelajari akupuntur?

Benar. Itu adalah awal saya berkenalan dengan Buddhisme Tibetan. Ada serombongan Lama yang datang dari Tibet. Mereka sakit dan terluka. Karena saya mempelajari akupunktur saya diminta untuk mencoba merawat teman-teman mereka, meskipun saya tidak bisa bahasa Tibet. Akhirnya kami mampu berkomunikasi. Saya mempelajari sedikit bahasa Tibet dan saya menjadi sangat dekat dengan mereka.

Siapakah guru utama anda?

Pada dasarnya, bagi saya Yang Mulia Dilgo Khyentse Rinpoche adalah yang terbesar, dan sekarang saya memiliki bhakti yang kuat kepada Minling Trichen dan Yang Mulia Penor Rinpoche.

Apakah anda memiliki ingatan tentang kehidupan masa lalu?

Sejak saat saya mulai pergi ke India dan bermeditasi saya mulai mendapat ingatan yang agak kurang jelas. Beberapa hari yang lalu, saya duduk bersama seorang Lama dan salah satu dari hal yang dia katakan kepada saya ialah: anda memiliki kesan yang sangat baik tentang banyak kehidupan lampau yang kuat, dan karena itu realisasi anda akan datang dengan lebih cepat daripada orang lain.

Dan apa yang saya lakukan dalam kehidupan ini benar-benar penting jika saya dapat meringankan penderitaan sesama, membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik, melayani Buddha dan umat manusia, dan menanam benih bodhicitta di hati orang banyak

Dan apa yang saya lakukan dalam kehidupan ini benar-benar penting jika saya dapat meringankan penderitaan sesama, membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik, melayani Buddha dan umat manusia, dan menanam benih bodhicitta di hati orang banyak

Tentu saja, jika anda berlatih lebih lama, anda dapat mengembangkan beberapa kekuatan yang lain daripada yang lain. Namun tak satu pun dari kekuatan itu yang benar-benar pokok (penting). Yang penting adalah apa yang harus anda lakukan dengan kehidupan anda. Saya juga tidak percaya bahwa siapa saya dalam kehidupan yang lampau itu sangat penting; saya pikir yang penting adalah siapa saya dalam kehidupan sekarang ini.

Jadi latihan anda telah berkembang selama satu periode waktu yang panjang?

Oh, saya telah melakukan meditasi yang serius dengan cara saya sendiri yang tidak memuaskan selama kurang lebih 27 tahun.

Ketika anda menjadi bintang film, bagaimana hal itu mempengaruhi ego anda? Apakah hal itu berjalan diluar kontrol?

Bahkan ketika saya di Jepang, orang-orang mencoba untuk mendewa-dewakan (mengagung-agungkan) saya dan alasan saya meninggalkan sana adalah karena pendewaan itu benar-benar sebuah *trap* (perangkap) yang mematikan. Itu adalah alasan mengapa saya meneruskan latihan spiritual di Amerika. Saya tidak memikirkan pendewaan sebagai salah satu problem terbesar dalam kehidupan karena saya cukup beruntung telah mengerti sejak lama apa itu keindahan dan kekuatan. Saya memandang kurangnya pengertian tentang hal itu sebagai rintangan yang besar.

Ada slogan Buddhis yang mengatakan, "Bekerja dengan kotoran batin terbesar lebih dahulu." Jika boleh tahu, apakah yang merupakan kotoran batin terbesar anda?

Sungguh-sungguh tidak mengerti perbedaan antara keinginan untuk mencapai kesempurnaan spiritual demi

kebaikan semua makhluk hidup, dan diri saya sendiri! Dalam hal ini saya kebingungan pada masa muda saya: Saya berpikir bahwa jika saya dapat memberi makan diri sendiri secara spiritual hingga tingkat-tingkat pencapaian spiritual yang tinggi maka saya akan melakukan hal-hal yang lebih besar di dunia ini dan itu akan menjadi baik bagi saya dan karenanya juga baik bagi semua orang. Saya benar-benar sangat tidak tahu dan bodoh untuk menyadari bahwa dasar yang harus kita jadikan pijakan adalah yang pertama dan yang terpenting adalah manfaat bagi semua makhluk hidup. Ini adalah rintangan besar bagi saya dan ia menyebabkan penderitaan besar bagi saya.

Apakah anda melakukan namaskara?

Namaskara adalah hal yang menyenangkan saya di dunia ini. Baiklah sekarang saya hanya mencoba untuk menyederhanakan semua latihan yang mulia yang mungkin di atas kepala saya, semua tantra telah saya coba untuk pelajari, dan saya benar-benar mencoba untuk berkonsentrasi pada *bodhicitta* (pikiran pencerahan).

Saya bukan orang yang benar-benar telah merealisasi, bukan seorang Lama besar, dan saya belum menjalani suatu latihan yang besar, saya hanya mencoba untuk mendapatkan dasar pertama dan latihan yang paling dasar bagi seorang bodhisattva, termasuk meditasi dan doa-doa.

Dalam kehidupan dunia perfilman yang sibuk dengan kesemrawutan dan ketidakpastian, dimana rasa ketenangan anda?

Jika anda bertanya siapa yang memberi saya penghiburan dan keringanan dalam samsara, dialah Guru Rinpoche, Lord Buddha dan semua pelindung.

Pada proyek-proyek lain apa anda menghabiskan waktu?

Saya ingin memberi makan kepada anak-anak yang sedang kelaparan dan sakit, termasuk anak-anak yang mengalami problem mata, di Tibet. Banyak vihara yang sedang membutuhkan bantuan.

Apa yang anda lakukan dengan semua kemarahan yang tidak dapat dicegah akibat bekerja dalam bisnis yang tak luput dari kelicikan atau pengkhianatan? Sebagai seorang Buddhis, bagaimana anda menghadapi hal itu?

Saya manusia, jika dilukai saya mengeluarkan darah seperti setiap orang yang lain. Jika hal ini terjadi, yang terbaik adalah membawa problem-problem anda ke dalam praktik anda. Dengan mengatasi kemarahan, sakit hati, dan keterikatan kita menjadi lebih kuat, bawalah hal-hal itu di hadapan para Buddha, di hadapan para pelindung, dan menyucikan diri anda sendiri.

Dengan mengatasi kemarahan, sakit hati, dan keterikatan kita menjadi lebih kuat; bawalah hal-hal itu di hadapan para Buddha, di hadapan para pelindung, dan menyucikan diri anda sendiri.

Pribadi anda selaku bintang layar perak merupakan pribadi dari seorang bertampang seram yang mulia yang melindungi orang yang tidak berdosa dan tertindas dari para gangster, agen narkoba dan para teroris. Dalam karakter yang anda perankan, anda menyambut kekerasan dengan kekerasan. Jika anda mengawasi diri anda sendiri di layar kaca, bagaimana anda mengakurkan kekerasan dengan gaya hidup seorang yang mempraktikkan belas kasih dan tanpa kekerasan?

Well, saya tidak memikirkan yang satu memiliki sesuatu yang berhubungan dengan yang lain. Saya berpikir bahwa seni mewakili kehidupan dan fungsinya harus menjadi sebuah interpretasi yang sempurna dan akurat tentang cara hidup yang sesungguhnya., dengan segenap pengejawantahannya. Saya adalah seorang artis yang mencoba menyempurnakan kepiawaiannya, dan pada saat yang sama saya juga harus memiliki perasaan-perasaan tentang kekerasan. Saya yang dikontrak oleh Warner Brothers tidak dapat keluar darinya,

dan apa yang mereka inginkan pada saya adalah film-film *action* kejantanan. Bahwa sekarang saya keluar dari situasi itu, hal ini akan memungkinkan saya membuat jenis-jenis film yang benar-benar saya sukai, yang tentu saja bersifat spiritual dan yang akan membimbing orang ke dalam kontemplasi (perenungan) dan memberikan sukacita kepada mereka.

Okay, pertanyaan terakhir. Setelah mengetahui bahwa samsara dan nirvana tidak terpisahkan, hal terbaik apa yang akan anda katakan tentang Steven Seagal dan hal terburuk apa tentang Steven Seagal?

Anda tahu, saya adalah orang yang dihidupkan di dalam Zen dan saya sama sekali tidak melihat hidup saya dalam hubungan dengan hal yang terbaik dan hal yang terburuk.

Saya bertanya dari sudut pandang relatif

Orang-orang yang kepadanya saya paling berterimakasih adalah guru-guru saya yang telah membolehkan saya untuk memiliki sedikit pengetahuan dan kebijaksanaan yang sekarang menjadi pedoman hidup saya. Saya bersyukur atas kemampuan yang saya miliki di layar kaca untuk membawa orang-orang pada kebahagiaan dan sukacita dan kemampuan yang akan saya miliki di masa depan untuk membawa orang-orang dengan penuh harapan ke jalan kontemplasi. Dalam hubungan dengan hal yang terburuk, saya memandang musuh-

musuh saya yang terburuk dan penderitaan-penderitaan saya yang terburuk sebagai guru-guru saya yang terbesar, sehingga selalu ada sisi lain untuk kekuatan-kekuatan negatif tersebut.

Keanu Reeves Berjumpa dengan Dharma

***Keanu Reeves**, yang sangat terkenal karena memerankan Pangeran Siddharta dalam film Little Buddha dan aktor utama dalam the Matrix trilogy, baru-baru ini membintangi Constantine, film kondang lain yang bertemakan keagamaan. Seorang pendukung kuat Buddhisme, dia menyediakan introduksi, kemungkinan bersama Richard Gere, dalam tiga belas serial Menemukan Buddhisme di Rumah, masing-masing lamanya 30 menit, yang dipublikasikan oleh Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (Yayasan untuk Pemeliharaan Tradisi Mahayana, FPMT). Dalam interview dengan Stephen Hamel, Keanu berbicara tentang perannya dalam film The Little Buddha, apa yang membuat dia tertarik pada Buddhisme, kesukaannya pada buku-buku Dalai Lama, dan bagaimana Buddhisme telah memberikan kepadanya sebuah arti kehidupan yang baru.*

Bagaimana anda bisa terlibat dengan Bernardo Bertolucci dan The Little Buddha?

Bernardo telah melihat *Idaho* pribadi saya dan dia melihat saya. Saya tidak tahu sesuatu tentang Buddhisme. Ketika saya masih kecil, ibu saya memiliki peninggalan-peninggalan Tiongkok, sehingga bagiku Buddha adalah orang besar gendut yang tersenyum (biasanya Bodhisattva Maitreya, Buddha yang akan datang sering diwujudkan dalam bentuk seperti itu –Red). Saya berasal dari latar belakang yang bukan Kristen. Ibu saya orang Inggris tetapi dia tidak berminat ke gereja, tidak memiliki religiositas Barat. Dalam kehidupan saya, saya telah mencari dan bertanya tentang Tuhan. Saya bergabung dengan sebuah kelompok Alkitab tetapi hanya sebentar saja ketika saya berumur sebelas tetapi itu membosankan.

Kami bertemu di sebuah hotel di New York dan Bernardo menuturkan kepadaku cerita tentang *script*.

Dia bicara tentang para Lama Tibet yang telah dia jumpai dan bagaimana dia datang dari latar belakang non-religius, seorang yang tidak percaya, seperti saya. Namun ketika dia berjumpa dengan para Lama itu, tahukah anda bahwa mereka itu telah "menginfeksi" dia? Dan ketika dia menuturkan kisah itu, saya mulai menangis dan menyadari bahwa saya sangat ingin untuk berada di sana.

Ketika anda membintangi Much Ado About Nothing di Italia, anda berjumpa dengan aktor Brian Blessed, dan dia membantu anda dalam mempersiapkan The Little Buddha.

Ada sesuatu tentang Brian Blessed yang membuat saya berpikir bahwa dia telah berlatih meditasi. Dia adalah seorang aktor, dia mendaki Everest, dan ada sesuatu tentang dia yang membuat saya benar-benar ingin bertanya kepadanya tentang Dharma (Kebenaran). Maka saya bertanya kepadanya apakah dia bersedia meluangkan waktu dengan saya, mengajarkan meditasi kepada saya. Saya telah menambahkan kepadanya bahwa saya ingin mempelajarinya. Dia mengajarkan kepada saya sebuah dasar, meditasi yang sangat sederhana. Itu adalah pengenalan pertama saya menuju banyak pengalaman yang lain, menuju satu magnetisme yang menarik anda.

Selama tiga bulan saya terlibat dalam film tersebut, saya telah mendapatkan banyak contoh dengan bertemu dengan kaum Buddhis yang segar dalam spiritual. Mengendarai mobil menuju Florence untuk menjumpai saudara saya yang perempuan, saya mengangkut seorang yang menumpang dan sekadar bertanya kepadanya. 'Apakah anda Buddhis?" dan ya, dia mengatakan bahwa dirinya Buddhis. Ini terjadi berkali-kali.

Kapan anda mulai menenggelamkan diri sepenuhnya ke dalam Buddhisme? Pada kunjungan pertama anda ke Nepal?

Saya mulai mendapatkan buku-buku Dharma yang dikirimkan kepada saya ketika saya melakukan *Much Ado About Nothing*, dan mulai membaca, melatih postur dan melakukan meditasi duduk. Hal pertama yang saya pelajari adalah Empat Kebenaran Mulia: penderitaan, sebab penderitaan, akhir penderitaan, dan jalan yang membimbing menuju akhir penderitaan. Kaum Buddhis tidak percaya adanya 'diri'. Atau 'Sang Aku' –apa yang kita sebut 'ego' di Barat– tidak ada.

Ketika saya berada di Nepal untuk melakukan penyesuaian kostum, saya bertemu seorang 'master', seorang Rinpoche (pakar Buddhis), yang sedang bekerja dengan Bernardo. Saya memiliki beberapa sesi bersama dia untuk melakukan latihan pribadi. Dia menyajikan kepada saya beberapa meditasi dan dia berbicara kepada saya tentang pekerjaan yang pada dasarnya berdasarkan gagasan tentang 'diri'. Dia meminta saya untuk berhubungan dengan itu, dan kemudian bergerak ke aspek-aspek yang lebih halus, dan akhirnya datang pada belas kasih dan kebijaksanaan dan anda akan mengalami kebahagiaan sejati!

Kemudian saya mulai bekerja dengan Rinpoche yang mengajarkan kepada saya bagaimana berhubungan dengan

perasaan tentang diri. Saya juga belajar banyak praktik Buddhis dari dia. Tetapi Rinpoche juga berkata kepada saya untuk tidak mengambil apa yang dia katakan tentang keyakinan! "Rasakan itu, kunyahlah ia, ujilah ia seperti emas." Saya berpikir bahwa itu adalah kekuatan Buddhisme. Ia tidak menarik masuk! (maksudnya, tidak memprovokasi, tetapi memberikan kebebasan untuk menguji dan menganalisisnya secara cermat dan obyektif –Red). Seorang Buddhis tidak akan membuat anda mengatakan *14 Hail Marys* sebelum memberi anda makanan. Bukan tentang itu. Prinsip yang membuat saya tertarik pada Buddhisme adalah bahwa kaum Buddhis tertarik pada Kebenaran. Landasan Buddhisme adalah cinta kasih dan belas kasih dan kebaikan hati dan kebahagiaan bagi semua makhluk.

Anda nyata-nyata sangat terpengaruh pada ajaran-ajaran Buddhis. Apakah anda ingin menjadi bhiksu?

Tidak, tetapi kemudian ada sesuatu di dalam diri saya yang ingin. Tahukah anda, ada bagian dari saya yang sedang mencari sebuah janji untuk diambil? Ada sesuatu di dalam anda yang dapat membuat anda berubah dan perubahan itu bersifat mendasar, bahwa sekarang saya hanya memperhitungkan Buddhisme. Saya akan terus belajar dan mempraktikkannya.

Bagaimana pengaruh Buddhisme terhadap Anda selaku aktor?

Saya telah berlatih sebagai seorang aktor selama sepuluh tahun yang lalu: mengamati diri saya sendiri, bertanya mengapa saya merasakan ini, apa yang saya rasakan sekarang, secara fisikal mempelajari berbagai ekspresi, dan mencoba menyelidiki (mempelajari) aspek-aspek emosional dan intelektual dalam berbagai hubungan. Dan ini telah membantu saya. Buddhisme memiliki arti (pengertian) terapitik dan saya telah melatih pikiran saya.

Gebrakan pertama yang anda lakukan untuk film adalah adegan tentang pencerahan Siddhartha. Bagaimana anda menyiapkan itu?

Saya benar-benar mencoba untuk mengembangkan di dalam diri saya ketenangan dan keluasan ruang. Bernardo memiliki sebuah gambar dari buku tentang ekspresi wajah yang menarik penglihatannya. Saya sedang mencoba dan berhubungan dengan itu dan menghayatinya.

Diet keras apa yang harus anda lakukan sementara anda memainkan adegan dimana Siddhartha menguruskan dan melaparkan dirinya di hutan?

Anda dan saya tahu bahwa saya suka berpuasa. Berpuasa adalah salah satu sukacita besar dalam kehidupan ini. Karena

dalam beberapa minggu yang lalu kami memerankan adegan penyiksaan diri, maka saya berpuasa; saya mengkonsumsi sebuah jeruk dan 10 liter air sehari!

Siddhartha sedang mencari kebebasan dari usia tua, penderitaan dan kematian. Beliau sedang menaklukkan tubuhnya, beliau sedang menaklukkan nafsu keinginannya, kehausan-kehausannya (akan kenikmatan duniawi –Red), dan beliau sedang menguji dirinya. Beliau berpikir, 'Jika aku dapat menaklukkan nafsu keinginanku, aku akan terbebaskan.'

Bernada apa film itu secara keseluruhan?

Kami menyuguhkan sebuah gambaran tentang Siddhartha yang fabelistik, emotif dan berbelaskasih. Itu menurut saya.

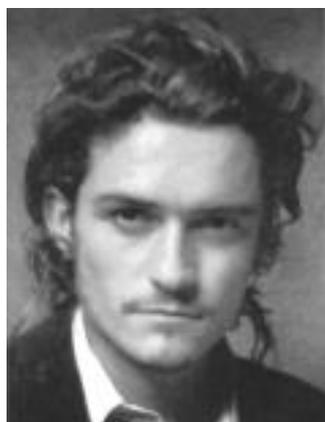
Kaum Buddhis akan bereaksi bagaimana terhadap film tersebut?

Saya tidak tahu. Saya belum melihat filmnya. Semula direktur India Satyajit Ray menentang ide film tentang kisah Buddha. Pasti ada orang lain yang berpikir demikian. Film itu bukan tentang riwayat Buddha. Film itu adalah gambaran tentang Siddhartha dan kehidupannya. Bernardo sangat hati-hati dengan tanggungjawabnya. Tradisi, ritual, dan latihan (praktik) direfleksikan di dalam film itu dengan sangat akurat,

dan ajaran (Dharma) yang halus, kaya dan dalam, sangat diharapan bisa mendukung.

Komentar-komentar selanjutnya?

Anda harus membaca beberapa buku karya Yang Mulia Dalai Lama, atau mendengarkan ceramahnya. Beliau sangat pandai. Ada pula buku ini yang belum lama saya baca yang berjudul *Kindness*, *Clarity and Insight*. Jika seseorang ingin mendapatkan sedikit rasa tentang sesuatu dari hal-hal tersebut –kebaikan hati, kejernihan dan pandangan terang– dia harus membacanya.

Sumber: "The Sound Issue", April 1993 I-D magazine (UK)

Bintang Lord of the Rings menganut Buddhisme

Nabanita Sincar, THE HINDUSTAN TIMES, DECEMBER 6, 2004

London, UK. Bintang Hollywood lain Orlando Bloom menjadi seorang Buddhis. Bintang Lord of the Rings, 27, mengikuti upacara Mahayana yang berlangsung satu jam di *Buddhist Center* di Maidehead, Berkshite. Seorang pengunjung (umat) memuji: "Dia tampak benar-benar bahagia. Dia tampak nyaman dan cukup senang."

Orlando, yang memerankan elf Legolas dalam the Lord of the Rings trilogy, tidak pernah dipublikasikan tentang keyakinan religiusnya tetapi sering menggenggam tasbih doa Buddhis (melafalkan nama-nama Buddha -Red).

Indiana Jones Mendukung Sebab Buddhis

Dia adalah salah satu selebritis Hollywood yang terkenal paling terbuka di USA yang mendukung sebab untuk Yang Mulia Dalai Lama dan survival Buddhisme Tibetan. Selain menyediakan dukungan finansial utama (bersama dengan para selebritis Hollywood lain seperti Richard Gere dan Sharon Stone) kepada Dalai Lama untuk mengunjungi Amerika guna memberikan kuliah tentang Buddhisme kepada khalayak Amerika, Harrison Ford juga instrumenal (penolong) dalam pembuatan film "Seven Years in Tibet" meskipun dia tidak berperan langsung di film tentang Dalai Lama muda tersebut.

Dilahirkan di Chicago pada tahun 1942 dari seorang ibu Yahudi dan ayah Irlandia, dan belajar di Ripon College. Kariernya yang sukses dimulai dengan perannya sebagai Han Solo dalam film-film "Star Wars" yang dibuat 1970-an. Sejak saat itu dia membuat sejumlah film yang termasuk serial *the Indiana Jones*, *Air Force One*, *Presumed Innocent* dan masih banyak lagi yang lainnya. Dia menikah dengan penulis skenario kondang, Melissa Mathison, yang juga seorang Buddhis yang taat, yang menulis skenario untuk film *Kundun*, *ET*, *the Black Stallon*, dan *Indian in the Cupboard*.

Uma Thurman Tumbuh bersama Buddhisme

Dari About Uma, bio published November 1995 dalam majalah Cosmopolitian tentang Uma Thurman

"Saya tumbuh dalam lingkungan yang mayoritas Buddhis. Ayah saya, ketika masih sangat muda, adalah orang Amerika pertama yang ditahbiskan sebagai rahib Buddhis (Bhiksu). Dia sekarang mengajar studi-studi Indo-Tibetan di Universitas Colombia dan dipandang sebagai pakar Buddhisme yang terkemuka di negeri ini. Ketika Dalai Lama datang ke Amerika, ayah sayalah yang menjadi tuan rumahnya.

Jika ditanya apakah saya memandang diri saya Buddhis, jawabannya adalah, agamaku lebih dari yang lain karena saya dibesarkan bersamanya dalam sebuah lingkungan intelektual dan spiritual. Namun saya tidak berlatih maupun mengajarkannya. Akan tetapi Buddhisme telah memberikan efek besar tentang siapa saya dan bagaimana saya berpikir tentang dunia. Apa yang telah saya pelajari adalah bahwa saya menyukai semua agama, tetapi hanya bagian-bagian dari mereka.

Jennifer Lopez Menjadi Buddhis

LONDON, 9 Oktober 2004 Para selebritis tampaknya telah menemukan sebuah daya tarik yang luar biasa pada Buddhisme, dan saat ini Latino diva Jennifer Lopez menganut Buddhisme.

Aktris yang kabarnya akan menikah ini begitu terkesan oleh dedikasi rekannya Richard Gere pada Buddhisme sehingga dia terinspirasi untuk menganut agama tersebut setelah melakukan pembicaraan spiritual berkali-kali dengan dia, demikian Sun melaporkan.

Lopez, yang berakting dengan Gere di film 'Shall We Dance' mengatakan bahwa dirinya sekarang sadar akan suatu energi yang lebih tinggi, dan sadar akan fakta bahwa menjadi orang yang baik itu sangat penting

"Sekarang saya tahu bahwa ada satu kekuatan di dunia ini. Ada energi sehingga jika anda melakukan kebaikan dan anda mempraktikkan cinta kasih, keduanya akan berbalik kepada anda. Itu merupakan hal mendasar yang bekerja di dalam diri saya," katanya.

DiCaprio mencari Penghiburan dalam Buddhisme

Meskipun tak dapat disangkal bahwa dia aktor paling laris di Hollywood saat ini, Leonardo DiCaprio telah bergabung dengan sebuah kelompok Buddhis di Los Angeles dan telah berjanji untuk keluar dari pembuatan film sebelum dia "di-*charge* kembali", demikian dilaporkan oleh Daily Mirror London. Surat kabar itu mengutip DiCaprio ketika mengatakan bahwa dia sedang mencari "kedamaian dan ketenangan hati" dan bahwa dia mempertimbangkan untuk "mengambil liburan panjang sebelum kembali ke posisinya. . . . beberapa bulan, mungkin satu tahun."

6 Mei 1998.
Sumber: http/www.imdb.com/news/sb/1998-05-06#film 1

Tentang Penulis

K. Sri Dhammananda adalah penasihat spiritual dan mentor bagi berjuta-juta umat Buddha di Malaysia, Singapore. Beliau berasal dari Sri Lanka. Sekarang ini beliau Ketua Maha Vihara Buddha di Brickfield, Kuala Lumpur. Beliau telah menulis empat puluh buku tentang Buddhisme dan menjadi seorang pembicara reguler di seminar-seminar dan konferensi-konferensi Buddhis.

Hsing Yun adalah pendiri Fo Kuang Shan, seorang bhiksu yang mengabdi untuk mengembangkan "Buddhisme humanistik", yang mencoba untuk membuat Buddhisme berguna dan relevan dengan para pencari spiritual dewasa ini. Penulis sejumlah buku, Master Hsing Yun telah membangun sebuah jaringan dengan vihara-vihara dan universitas di seluruh dunia, termasuk Universitas Hsi Lai di USA.

Thich Nhat Hanh adalah seorang guru Zen, penyair, dan pendiri Engaged Buddhist movement. Seorang aktivis anti perang yang kondang di negeri asalnya Vietnam, dia diunggulkan untuk mendapatkan Hadiah Nobel Perdamaian oleh Martin Luther King, Jr. Menulis lebih dari empat puluh buku. Beliau tinggal di pusat latihan Buddhis di Perancis dan USA.

Ajahn Sumedho, murid paling senior dari Ajahn Chah, adalah bhikku di Vihara Amaravati di Inggris, dan pemimpin spiritual pada sebuah komunitas global para bhikku dan bhikkuni. Sebelum menjadi bhikku, dia yang menyelesaikan gelar MA di Universitas California di Barkeley, adalah seorang dokter angkatan laut USA, dan perintis Corps Perdamaian.

Dalai Lama adalah pemimpin spiritual dan temporal (duniawi) rakyat Tibet. Dia dikenal oleh dunia sebagai pemimpin spiritual yang besar dan pekerja yang tak kenal lelah untuk perdamaian. Sangat terkenal karena membawa Buddhisme ke Barat. Beliau juga pemenang Hadiah Nobel Perdamaian, dan penulis sejumlah buku tentang Buddhisme.

Pesan kepada sahabat,

Marilah turut berdana Dhamma dengan memberikan eBook ini kepada saudara atau teman anda. Semoga dana Dhamma anda dapat berguna bagi mereka.

Dhamma Citta